

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



October / 2023

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEEK AND POTATO SOUP • GARDEN STYLE MEATBALLS • SEASONAL FRUIT 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS AL CURRY • STOVE IN GREEN SAUCE • SEASONAL FRUIT 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • RICE SALAD • CHICKEN CHILINDRÓN • SEASONAL FRUIT 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASTURIAN BEAN STEW • SCRAMBLED EGGS • SEASONAL FRUIT 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • PESTO PASTA • BATTERED SQUID • NATURAL YOGHURT
2	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH TURKEY SAUSAGE • CAZÓN FISH ROTEÑA STYLE • SEASONAL FRUIT 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • PUMPKIN AND APPLE SOUP • PORK CHEEK WITH BAKED POTATOES • SEASONAL FRUIT 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • NEAPOLITAN TRICOLOUR SPIRALS • BATTERED HAKE WITH CHOPPED TOMATOES • FRUIT SALAD 	<p>12</p> <p>No school</p>	<p>13</p> <p>No school</p>
3	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE SOUP WITH ESTRELLITAS • BAKED POULTRY HAMS • SEASONAL FRUIT 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • POTATO OMELETTE WITH TOMATO SAUCE • NOODLES SEAFOOD STYLE • SEASONAL FRUIT 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH VEGETABLES • HAKE STICKS • SEASONAL FRUIT 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • MIXED SALAD • ORIENTAL STYLE CHICKEN WITH RICE • SEASONAL FRUIT 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • BLACK BEANS STEW • HOMEMADE PIZZA • NATURAL YOGURT
4	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 DELIGHTS RICE • GRILLED SALMON WITH PEAS • SEASONAL FRUIT 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH CARROTS • BREADED CHICKEN FILLETS • SEASONAL FRUIT 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • GREEN BEANS WITH PAPRIKA • TUNA MARMITAKO WITH WHITE RICE • SEASONAL FRUIT 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • BOLOGNESE PASTA • MARINATED LOIN WITH BAKED BROCCOLI • SEASONAL FRUIT 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE SOUP • FRENCH OMELETTE WITH HAM • NATURAL YOGURT
5	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEA SALAD • TURKEY ROTI • SEASONAL FRUIT 	<p> 31</p> <ul style="list-style-type: none"> • PUMPKIN SOUP • HOT DOG WITH CHIPS • SPECIAL DESSERT 	<p></p>		

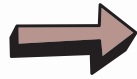


	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday		
1	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • LEEK AND POTATO SOUP • GARDEN STYLE VEGGIE BALLS • SEASONAL FRUIT 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS AL CURRY • STOVE IN GREEN SAUCE • SEASONAL FRUIT 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • RICE SALAD • CHILINDRON MUSHROOMS • SEASONAL FRUIT 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • ASTURIAN BEAN STEW (VEGGIE) • SCRAMBLED EGGS • SEASONAL FRUIT 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • PESTO PASTA • BATTERED SQUID • NATURAL YOGHURT 		
2	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH VEGETABLES • CAZÓN FISH ROTEÑA STYLE • SEASONAL FRUIT 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • PUMPKIN AND APPLE CREAM • STEWED CHICKPEAS WITH OVEN BAKED POTATOES • SEASONAL FRUIT 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • NEAPOLITAN TRICOLOUR SPIRALS • BATTERED HAKE WITH CHOPPED TOMATOES • FRUIT SALAD 	<p>12</p> <p>No school</p>		<p>13</p> <p>No school</p>	
3	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE SOUP WITH ESTRELLITAS • VEGETABLE LASAGNE • SEASONAL FRUIT 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • POTATO OMELETTE WITH TOMATO SAUCE • NOODLES SEAFOOD STYLE • SEASONAL FRUIT 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH VEGETABLES • HAKE STICKS • SEASONAL FRUIT 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • MIXED SALAD • ORIENTAL STYLE SOYA WITH RICE • SEASONAL FRUIT 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • BLACK BEANS STEW • HOMEMADE PIZZA • NATURAL YOGURT 		
4	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 DELIGHTS RICE • GRILLED SALMON WITH PEAS • SEASONAL FRUIT 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • LENTILS WITH CARROTS • BREADED CHEESE STICKS • SEASONAL FRUIT 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • GREEN BEANS WITH PAPRIKA • TUNA MARMITAKO WITH WHITE RICE • SEASONAL FRUIT 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEGGIE BOLOGNESE PASTA • BAKED BROCCOLI • SEASONAL FRUIT 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • VEGETABLE SOUP • FRENCH OMELETTE • NATURAL YOGURT 		
5	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • CHICKPEA SALAD • BAKED HAKE WITH RATATOUILLE • SEASONAL FRUIT 	<p> 31</p> <ul style="list-style-type: none"> • PUMPKIN SOUP • VEGGIE HOT DOG WITH CHIPS • SPECIAL DESSERT 	<p></p>				



Dinner Menu

If we have had for lunch ...



We can have for dinner...

Cereals, starches or vegetables

Raw vegetables or Cooked vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat/veggie protein

Fish or egg

Fish

Meat or boiled egg

Egg

Fish or meat/ veggie protein

Fruit

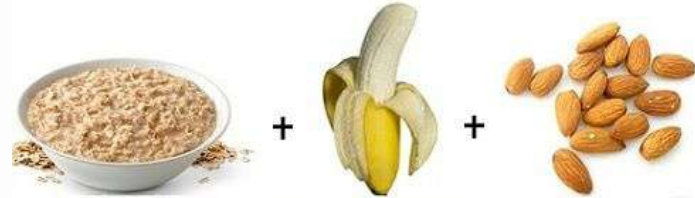
Dairy products or fruit

Dairy products

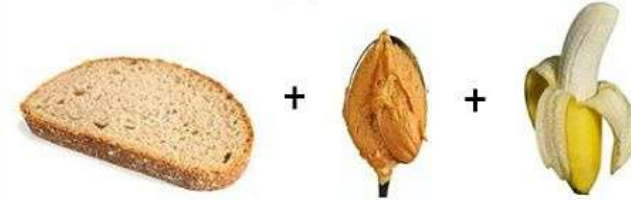
Fruit



Snack suggestions



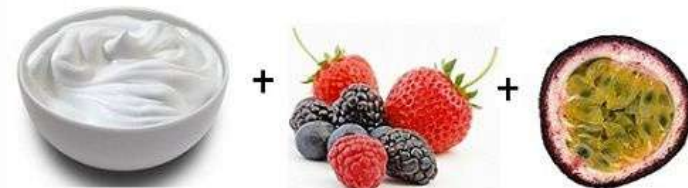
Oatmeal with banana and almonds



Whole wheat toast with peanut butter and banana slices



Mozzarella light with (a) tomato(es) and basil



Plain non-fat yoghurt with berries and passionfruit



Celery sticks and baby carrots with hummus



El menú incluye agua y pan integral (Todos los días). La fruta fresca servidas en el menú serán principalmente de temporada. Para aquellos alumnos con alergias se harán las pertinentes modificaciones en las comidas. Para los alérgicos a la leche se sustituirá por leche de soja, zumo o fruta. Las dietas blandas deberán ser notificadas al centro antes de las 9.30h del mismo día. Para alumnos vegetarianos disponemos de un menú opcional.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor y R.D. 126/2015, sobre la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a colectividades, este colegio tiene disponible para su consulta documentación relativa a la presencia de alérgenos de todos nuestros platos que se ofrecen en el menú. Para aquellos padres que quieran consultar la presencia de alérgenos en cualquier plato elaborado en el colegio, solicite información a dirección.

Decálogo saludable (PLAN EVACOLE)

1. Elegir una alimentación variada, esto asegura el consumo de todos los nutrientes necesarios para el mantenimiento de tu salud.
2. Comer todos los días alimentos de todos los grupos, para asegurar una dieta variada y sana. Incluir en la alimentación 5 raciones de frutas y verduras para garantizar una buena salud.
3. Respetar las horas de comida; recordando que como mínimo hay que hacer tres comidas al día, aunque lo ideal son cinco comidas: desayuno, merienda a media mañana, comida, merienda y cena.
4. Moderar el consumo de comidas rápidas como pizza, hamburguesas, patatas fritas, refrescos y chuches. Son alimentos que aportan grandes cantidades de azúcar, sal y grasas saturadas, elementos que se recomienda consumir de forma ocasional, debido a su relación con algunas enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión
5. Disfrutar de la comida!!!, compartir los tiempos de comida con tu familia y/o amigos. No existen alimentos buenos, ni malos... lo que existen son malos hábitos de alimentación. Todos los alimentos pueden formar parte de una alimentación sana y equilibrada, si se respetan las pautas de la pirámide de los alimentos.
6. Evitar el picoteo entre comidas. El picoteo no es saludable, y si es posible hay que evitarlo. Se debe escoger alimentos más saludables, como frutos secos, fruta o yogur.
7. Tomar suficiente agua a lo largo del día, especialmente antes de practicar algún deporte. Realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.
8. Dormir como mínimo 8 horas al día. Ayuda al rendimiento escolar del alumno.
9. Reducir el número de horas de aparatos tecnológicos (Tablet, móvil, portátiles....)
10. Tener buenas prácticas de higiene (lavarse las manos antes de manipular los alimentos, antes de comer, lavarse los dientes después de comer...)