

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



Diciembre / 2023







	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1					1 Menú Italiano  <ul style="list-style-type: none"> • PASTA PESTO • MILANESA DE POLLO A LA NAPOLITANA • YOGUR NATURAL CON FRUTA
2	4 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA Y MANZANA • TERNERA GUISADA CON PATATAS PANADERAS • FRUTA DE TEMPORADA 	5 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON CHORIZO DE PAVO • CALAMARES A LA ROMANA Y CROQUETAS DE POLLO • FRUTA DE TEMPORADA 	6 NO SCHOOL DAY	7 NO SCHOOL DAY	8 NO SCHOOL DAY
3	11 <ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE PUERRO Y PATATA • ALBÓNDIGAS CON CUS CUS • FRUTA DE TEMPORADA 	12 <ul style="list-style-type: none"> • ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE • LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS ASADAS • FRUTA DE TEMPORADA 	13 <ul style="list-style-type: none"> • ESTOFADO DE ALUBIAS • FRITURA GADITANA • FRUTA DE TEMPORADA 	14 <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE PUCHERO • REVUELTO DE HUEVO CON JAMÓN • FRUTA DE TEMPORADA 	15 Menú Asiático  <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA THAI • POLLO ESTILO ORIENTAL CON ARROZ BLANCO • YOGUR NATURAL
4	18 <ul style="list-style-type: none"> • GUISANTES CON HUEVO • SALMÓN AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS • FRUTA DE TEMPORADA 	19 <ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA • SALCHICHAS DE POLLO CON ARROZ CON PASAS • FRUTA DE TEMPORADA 	20 Menú Especial Xmas Jumpers Day- Xmas Market  <ul style="list-style-type: none"> • PIZZAS VARIADAS • PATATAS PANADERAS • POSTRE LÁCTEO 	21  Menú especial de Navidad  <ul style="list-style-type: none"> • CALDO DE NAVIDAD • PAVO ASADO CON CON BONIATO, MANZANA Y ARROZ • HELADO 	CHRISTMAS HOLIDAYS 

SAGE COLLEGE
MONTHLY
MENU
VEGETARIAN@



Diciembre / 2023

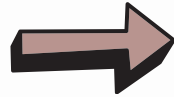
Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

1					1 Menú Italiano 
	4	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA Y MANZANA • CHAMPIÑONES GUISADOS CON PATATAS PANADERAS • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON VERDURAS • CALAMARES A LA ROMANA Y CROQUETAS • FRUTA DE TEMPORADA 	NO SCHOOL DAY	NO SCHOOL DAY	NO SCHOOL DAY
	11	12	13	14	15 Menú Asiático 
<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE PUERRO Y PATATA • ALBÓNDIGAS VEGETALES CON CUSCUS • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • ESPAGUETIS CON ATÚN Y TOMATE • PARRILLADA DE VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • ESTOFADO DE ALUBIAS • FRITURA GADITANA • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE PUCHERO • REVUELTO DE HUEVO CON ATÚN • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA THAI • ARROZ ORIENTAL CON BRÓCOLI • YOGUR NATURAL 	
18	19	20	21	CHRISTMAS HOLIDAYS	
<ul style="list-style-type: none"> • GUISANTES CON HUEVO • SALMÓN AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS • FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> • LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA • SALCHICHAS VEGETALES CON ARROZ CON PASAS • FRUTA DE TEMPORADA 	Menú Especial Xmas Jumpers Day- Xmas Market  <ul style="list-style-type: none"> • PIZZAS VARIADAS • PATATAS PANADERAS • POSTRE LÁCTEO 	Menú especial de Navidad  <ul style="list-style-type: none"> • CALDO DE NAVIDAD • LASAÑA DE VERDURAS CON BONIATO, MANZANA Y ARROZ • HELADO  		



Menú Cena

**Si hemos
comido ...**



**Podemos
cenar...**

***Cereales, féculas o
legumbres***

***Hortalizas crudas o
legumbres cocidas***

Verduras

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Carne

Pescado o carne magra

Huevo

Lácteos o fruta

Fruta

Lácteos



Sugerencias de snacks



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...)