

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



Noviembre / 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				2	3
2	<ul style="list-style-type: none"> VICHISSEOISE ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL SALCHICHAS DE CERDO ENSALADA DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA RIOJANA ROLLITOS PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CUSCUS LIBANÉS TERNERA GUISADA CON VERDURAS YOGUR NATURAL
3	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA EMPANADA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GUISANTES CON JAMÓN POLLO A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA CÉSAR FISH AND CHIPS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS ESTOFADAS A LA MARROQUÍ FILETE RUSO YOGUR NATURAL
4	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS REDONDO DE PAVO CON JUDÍAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON CALABAZA ROSADA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO ARROZ CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS CON CHORIZO DE PAVO CAZÓN CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> BRÓCOLI GRATINADO FAJITAS DE POLLO Y ARROZ YOGUR NATURAL
5	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE PATATAS Y PUERROS ALBÓNDIGAS DE POLLO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CURRY DE LENTEJAS BACALAO A LA VASCA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE PATATA LOMO DE CERDO CON VERDURAS BRASEADAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS BARITAS DE MERLUZA Y CROQUETAS YOGUR NATURAL
	<ul style="list-style-type: none"> 20 	<ul style="list-style-type: none"> 21 	<ul style="list-style-type: none"> 22 	<ul style="list-style-type: none"> 23 	<ul style="list-style-type: none"> 24
	<ul style="list-style-type: none"> 27 	<ul style="list-style-type: none"> 28 	<ul style="list-style-type: none"> 29 	<ul style="list-style-type: none"> 30 	

SAGE COLLEGE
MONTHLY
MENU
VEGETARIANO



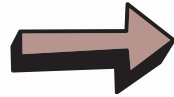
Noviembre / 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1				2	3
	6	7	8	9	10
2	<ul style="list-style-type: none"> VICHISOISE ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA ESPAÑOLA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL SALCHICHAS VEGETALES ENSALADA DE FRUTAS 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA RIOJANA ROLLITOS PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CUSCUS LIBANÉS SOJA GUISADA CON VERDURAS YOGUR NATURAL
3	13	14	15	16	17
	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE PASTA MEDITERRÁNEA EMPANADA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GUISANTES CON CEBOLLA HEURA A LA ANDALUZA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE LASAÑA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ALUBIAS CON VERDURAS CAZÓN CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> BRÓCOLI GRATINADO FAJITAS VEGETALES YOGUR NATURAL
4	20	21	22	23	24
	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON CALABAZA ROSADA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS ARROZ CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE PATATA TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS BRASEADAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS BARITAS DE MERLUZA Y CROQUETAS YOGUR NATURAL
5	27	28	29	30	
	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE PATATAS Y PUERROS ALBÓNDIGAS VEGETALES Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> CURRY DE LENTEJAS BACALAO A LA VASCA FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS CHAMPIÑONES AL CHILINDRÓN FRUTA DE TEMPORADA 	<ul style="list-style-type: none"> FABADA VEGETAL REVUELTO DE HUEVOS Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	



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...)