

# SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



## Abril / 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALUBIAS CON VERDURAS</li> <li>• SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÉ DE VERDURAS</li> <li>• FILETE DE POLLO CON ARROZ BLANCO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE PUCHERO</li> <li>• CROQUETAS / EMPANADILLAS Y JUDÍAS VERDES</li> <li>• ENSALADA DE FRUTAS</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BRÓCOLI GRATINADO</li> <li>• REVUELTO CAMPERO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <p><b>Italian Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, PEPINO Y ACEITUNAS</li> <li>• PIZZAS VARIADAS</li> <li>• HELADO</li> </ul>
2	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA COMPLETA</li> <li>• GUISO DE CERDO CON PATATAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CON CHORIZO DE PAVO</li> <li>• CAZÓN A LA ROTEÑA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CALABAZA Y MANZANA</li> <li>• TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA NAPOLITANA</li> <li>• REDONDO DE PAVO CON ARROZ</li> <li>• ENSALADA DE FRUTAS</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <p><b>Mexican Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MEXICANA</li> <li>• FAJITAS DE POLLO Y ARROZ</li> <li>• YOGUR NATURAL CON DULCE DE LECHE</li> </ul>
3	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS</li> <li>• JAMONCITOS DE AVE AL HORNO CON PATATA PANADERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GARBANZOS CON CALABAZA</li> <li>• VARITAS DE MERLUZA CON ARROZ PILAF</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA CARBONARA</li> <li>• SALCHICHAS DE PAVO CON VERDURAS BRASEADAS</li> <li>• POSTRE ESPECIAL</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CALABACÍN</li> <li>• POLLO A LA ANDALUZA CON CUSCUS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <p><b>Asian Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ROLLITOS DE PRIMAVERA Y PAN DE GAMBAS</li> <li>• CERDO CON SALSA DE SOJA Y ARROZ</li> <li>• FLAN</li> </ul>
4	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA</li> <li>• FILETE DE POLLO EMPANADO CON BONIATO ASADO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AL CURRY</li> <li>• SALMÓN A LA PLANCHA CON GUISANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE PUERRO Y PATATA</li> <li>• ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA BOLOGNEZA</li> <li>• LOMO ADOBADO CON BRÓCOLI</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <p><b>Special Book Week</b></p> <p><b>Picnic Day!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BOCADILLO ESPECIAL CON PATATAS FRITAS</li> <li>• POSTRE ESPECIAL</li> </ul>
5	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA MINISTRONE</li> <li>• SALCHICHAS CON ARROZ BLANCO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• FOGONERO AL HORNO CON PATATAS ASADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA NICOISE</li> <li>• PAELLA MIXTA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>• POLLO AL CHILINDRÓN CON CUSCUS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADILLA</li> <li>• FRITURA GADITANA</li> <li>• YOGUR NATURAL</li> </ul>



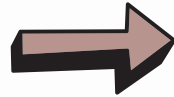
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ALUBIAS CON VERDURAS</li> <li>• SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PURÉ DE VERDURAS</li> <li>• SALTEADO DE ARROZ CON TOFU</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE PUCHERO VEGETAL</li> <li>• CROQUETAS / EMPANADILLAS Y JUDÍAS VERDES</li> <li>• ENSALADA DE FRUTAS</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BRÓCOLI GRATINADO</li> <li>• REVUELTO CAMPERO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <p><b>Italian Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, PEPINO Y ACEITUNAS</li> <li>• PIZZAS VARIADAS</li> <li>• HELADO</li> </ul>
2	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA COMPLETA</li> <li>• GUISO DE CHAMPIÑONES CON PATATAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CON CHORIZO DE PAVO</li> <li>• CAZÓN A LA ROTEÑA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CALABAZA Y MANZANA</li> <li>• TORTILLA FRANCESA CON ATÚN</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA NAPOLITANA</li> <li>• MERLUZA REBOZADA CON ARROZ</li> <li>• ENSALADA DE FRUTAS</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <p><b>Mexican Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MEXICANA</li> <li>• FAJITAS VEGETALES Y ARROZ</li> <li>• YOGUR NATURAL CON DULCE DE LECHE</li> </ul>
3	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS</li> <li>• ENSALADA DE PATATA, ATÚN Y HUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• GARBANZOS CON CALABAZA</li> <li>• VARITAS DE MERLUZA CON ARROZ PILAF</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA CARBONARA</li> <li>• SALCHICHAS VEGETALES CON VERDURAS BRASEADAS</li> <li>• POSTRE ESPECIAL</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE CALABACÍN</li> <li>• HEURA A LA ANDALUZA CON CUSCUS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <p><b>Asian Menu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ROLLITOS DE PRIMAVERA Y PAN DE GAMBAS</li> <li>• SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE SOJA Y ARROZ</li> <li>• FLAN</li> </ul>
4	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CON BRÓCOLI Y MANZANA</li> <li>• BONIATO ASADO CON ARROZ</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ARROZ AL CURRY</li> <li>• SALMÓN A LA PLANCHA CON GUISANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE PUERRO Y PATATA</li> <li>• ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA JARDINERA CON ARROZ</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PASTA BOLOGNESE DE SOJA</li> <li>• SALTEADO DE BRÓCOLI</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <p><b>Special Book Week</b></p> <p><b>Picnic Day!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BOCADILLO ESPECIAL CON PATATAS FRITAS</li> <li>• POSTRE ESPECIAL</li> </ul>
5	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SOPA MINISTRONE</li> <li>• SALCHICHAS VEGETALES CON ARROZ BLANCO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA MIXTA</li> <li>• FOGONERO AL HORNO CON PATATAS ASADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADA NICOISE</li> <li>• PAELLA DE PESCADO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>• CHAMPIÑONES AL CHILINDRÓN CON CUSCUS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ENSALADILLA</li> <li>• FRITURA GADITANA</li> <li>• YOGUR NATURAL</li> </ul>





# 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...)