

SAGE COLLEGE MONTHLY MENU



Marzo / 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	26 No school	27 No school	28 No school	29 <ul style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES CON PATATA COCIDA POLLO AL CHILINDRÓN FRUTA DE TEMPORADA 	1 French Menu <ul style="list-style-type: none"> VICHYSOISSE TERNERA BOURGUIGNON MOUSSE DE CHOCOLATE
2	4 <ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS GUISADOS REDONDO DE PAVO CON ZANAHORIAS REHOGADAS FRUTA DE TEMPORADA 	5 <ul style="list-style-type: none"> PASTA NAPOLITANA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	6 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA RIOJANA ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA 	7 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	8 Libanese Menu <ul style="list-style-type: none"> CUSCUS LIBANÉS TERNERA GUISADA CON VERDURAS YOGUR NATURAL
3	11 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE PUERRO Y PATATA ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA 	12 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE LASAÑA DE CARNE FRUTA DE TEMPORADA 	13 <ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL FILETES DE LOMO EN SALSA CON JUDÍAS VERDES ENSALADA DE FRUTAS 	14 <ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO Y PATATA CON JAMÓN FRUTA DE TEMPORADA 	15 English Menu <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE COL INGLESA FISH AND CHIPS NATILLAS
4	18 <ul style="list-style-type: none"> GUISANTES CON JAMÓN EMPANADA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA 	19 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON CALABAZA POLLO A LA ANDALUZA CON VERDURAS BRASADAS FRUTA DE TEMPORADA 	20 <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA COMPLETA ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA 	21 <ul style="list-style-type: none"> SOPA MINSTRONE CAZÓN CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	22 Happy Easter!! <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE TOMATE, HUEVO, PEPINO Y ACEITUNAS PIZZAS VARIADAS HELADO
5	25 No school	26 No school	27 No school	28 No school	29 No school

SAGE COLLEGE
MONTHLY
MENU
VEGETARIAN



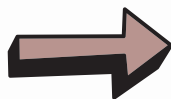
Marzo / 2024

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	26 No school	27 No school	28 No school	29 No school	1 French Menu <ul style="list-style-type: none"> VICHYSOISSE SOJA TEXTURIZADA BOURGUIGNON MOUSSE DE CHOCOLATE
2	4 <ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS GUISADOS SOJA TEXTURIZADA CON SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA 	5 <ul style="list-style-type: none"> PASTA NAPOLITANA CON ATÚN SALTEADO DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA 	6 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS A LA RIOJANA ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA 	7 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	8 Libanese Menu <ul style="list-style-type: none"> CUSCUS LIBANÉS CURRY DE LENTEJAS Y VERDURAS YOGUR NATURAL
3	11 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE PUERRO Y PATATA ALBÓNDIGAS VEGETALES A LA ESPAÑOLA CON ARROZ PILAF FRUTA DE TEMPORADA 	12 <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE LASAÑA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA 	13 <ul style="list-style-type: none"> PAELLA VEGETAL JUDÍAS VERDES CON PATATA ENSALADA DE FRUTAS 	14 <ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO Y PATATA FRUTA DE TEMPORADA 	15 English Menu <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE COL INGLESA FISH AND CHIPS NATILLAS
4	18 <ul style="list-style-type: none"> GUISANTES REHOGADOS EMPANADA GALLEGA FRUTA DE TEMPORADA 	19 <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON CALABAZA MERLUZA VERDURAS BRASEDAS FRUTA DE TEMPORADA 	20 <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA COMPLETA ESTOFADO DE SETAS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA 	21 <ul style="list-style-type: none"> SOPA MINSTRONE CAZÓN CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS FRUTA DE TEMPORADA 	22 Happy Easter!! <ul style="list-style-type: none"> ENSALADA DE TOMATE, HUEVO, PEPINO Y ACEITUNAS PIZZAS VARIADAS HELADO 
5	25 No school	26 No school	27 No school	28 No school	29 No school



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...)