



Col·legi Sagrada Família Gavà

Centre Concertat



ENERO 2018 Sin fructosa

8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Puré de calabacín y judías Albóndigas de ternera sin salsa Yogur	Patatas hervidas con aceite Tortilla francesa con lechuga Yogur	Sopa de ave con fideos Lenguado al horno con lechuga Yogur	Arroz con jamón york, calabacín y aceite de oliva Pollo rebozado con lechuga Yogur	Espaguetis con champiñones y queso rallado Merluza al horno con lechuga Yogur
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Crema de espinacas y patatas Pechuga de pollo al horno con patatas fritas caseras y lechuga Yogur	Judías verdes hervidas con patatas Croquetas de bacalao con lechuga Yogur	Fideos salteados con champiñones y perejil Tortilla de patata con lechuga Yogur	Crema de calabacín Fricandó al horno con dados de patata sin salsa Yogur	Arroz salteado con jamón y aceite de oliva Merluza al horno con calabacín rebozado Yogur
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Macarrones con champiñones y con queso rallado Tortilla a la francesa con lechuga Yogur	Arroz con jamón york, calabacín y aceite de oliva Bacalao al horno con lechuga Yogur	Patatas hervidas con aceite Pollo rustido con ensalada Yogur	Sopa de ave con galets Pescado rebozado con lechuga Yogur	Crema de judías y calabacín Salsichas al horno con lechuga Yogur
29 LUNES	30 MARTES	31 MIÉRCOLES		
Crema de espinacas y patatas Hamburguesa mixta con queso Yogur	Espirales de verduras con jamón york y aceite de oliva Tortilla de calabacín con ensalada Yogur	Canelones con bechamel y queso gratinado al horno Calamares rebozados con ensalada de lechuga Yogur		

Las guarniciones especificadas en el menú posiblemente no se correspondan con lo que finalmente acabe ingiriendo ya que se personalizarán al niño/a en función de sus gustos. Todo y personalizarse, serán variadas.

- Sólo se servirá comida de régimen a aquellos alumnos/as que realmente lo necesiten.
- El menú diario se adapta a las necesidades nutricionales y texturas según edad de los niños.
- El menú se cocina con aceite de oliva



¿Sabías que el perejil, el pimiento y el brócoli tienen más cantidad de vitamina C que las naranjas?



Los menús se realizan a diario en la cocina del centro. Estamos colaborando con Cesnut para ofrecerles la máxima calidad dietética en la programación de nuestros menús. Para cualquier duda disponen de una línea de atención dietética directa con el equipo de dietistas-nutricionistas de Cesnut: 93 634 12 12 o bien en: info@cesnut.com

Firmado por: Roser Montané-Directora de Cesnut – D.Nutrición Humana y Dietética Nº Col. 0681