



Col·legi Sagrada Família Gavà

Centre Concertat

ENERO 2018 Sin lactosa



8 LUNES	9 MARTES	10 MIÉRCOLES	11 JUEVES	12 VIERNES
Puré de calabacín y judías Albóndigas (s/lactosa) de ternera a la jardinera Fruta del tiempo	Cocido de garbanzos Tortilla francesa con lechuga, maíz y olivas Fruta del tiempo	Sopa de ave con fideos Lenguado al horno con ensalada Fruta del tiempo	Arroz con sofrito de tomate y cebolla Pollo rebozado con lechuga y maíz Melocotón en almívar	Espaguetis con sofrito de tomate Merluza al horno con verduras Fruta del tiempo
15 LUNES	16 MARTES	17 MIÉRCOLES	18 JUEVES	19 VIERNES
Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pechuga de pollo al horno con patatas fritas caseras y lechuga Fruta del tiempo	Judías verdes hervidas con patatas Croquetas de bacalao (s/lactosa) con lechuga y olivas Fruta del tiempo	Fideos a la cazuela con costilla Tortilla de patata con lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo	Crema de calabacín Fricandó al horno con salsa y dados de patata Fruta del tiempo	Arroz caldoso con verduras Merluza al horno con calabacín rebozado Fruta del tiempo
22 LUNES	23 MARTES	24 MIÉRCOLES	25 JUEVES	26 VIERNES
Macarrones a la boloñesa Tortilla a la francesa con lechuga, olivas y maíz Fruta del tiempo	Paella mixta de carne y verduras Bacalao al horno con verduras Naranja cortada	Judías pintas guisadas con chorizo (s/lactosa) Pollo rustido con ensalada Fruta del tiempo	Sopa de ave con galets Pescado rebozado con tomate y zanahoria al horno Fruta del tiempo	Crema de calabaza Salsichas (s/lactosa) al horno con salsa de tomate Fruta del tiempo
29 LUNES	30 MARTES	31 MIÉRCOLES		
Crema de verduras de temporada Hamburguesa mixta (s/lactosa) sin queso y cebolla caramelizada Fruta del tiempo	Espirales de verduras con sofrito de tomate y cebolla Tortilla de calabacín con ensalada Fruta del tiempo	Pasta con salsa de tomate Calamares rebozados (s/lactosa) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo		

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.

- Fruta del tiempo: pera, manzana, plátano, naranja, melón, sandía...
- Los días de postre lácteo se dará opción a fruta a los niños que lo prefieran.
- 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 N° Col. 0681