



Sierra Bernia School  
British school



# Servicio de Comedor

*Menús escolares*



# Menú Colegios

Enero 2022

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
Ensalada de maíz Ratatouille de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas Fruta de temporada	Ensalada murciana Lentejas con verdura Tortilla con jamón dulce Arroz con leche	Ensalada de tomate Guiso de patata y pollo Hamburguesa de pescado Season fruit	Ensalada verde Tallarines estilo oriental Solomillo de cerdo Yogur	Ensalada de alubias Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Fruta de temporada
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
Ensalada de la huerta Arroz tres delicias Tortilla de patatas y salchicha Fruta de temporada	Ensalada de maíz Salteado de champiñones con jamón dulce Marrajo en salsa y patata asada Yogur	Ensalada verde Guiso de garbanzos marinero Chuletas de pavo adobado Fruta de temporada	Ensalada de tomate Sopa de verduras con estrellitas Cordon bleu de jamón y queso Fruta de temporada	Ensalada verde Fideua de calamar Pechuga de pollo con brócoli Mousse de chocolate
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
Ensalada de la huerta Potaje de garbanzos con verduras Filete de pescado empanado Yogur	Ensalada de arroz Crema de coliflor Albóndigas con tomate Macedonia de frutas	Ensalada de tomate y huevo Lasaña de vegetales Muslo de pollo y zanahoria baby Fruta de temporada	Ensalada de manzana Arroz basmati con verduras Hamburguesa de pollo con lechuga Natillas caseras	Ensalada mixta con atún Pasta con queso gratinado Tortilla francesa con queso fresco Fruta de temporada
Lunes 31				
Ensalada de tomate Pasta con salsa boloñesa Lomo de cerdo y brócoli Fruta de temporada				

## ALÉRGENOS



# School menus

January 2022

Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
Corn salad Vegetable ratatouille Roast chicken thigh with potatoes Season fruit	Murcian salad Lentils with vegetables Sweet ham omelette Rice with milk	Tomato salad Potato stew with vegetables Fish burger Season fruit	Green salad Oriental noodles Pork loin fillet Yogurt	Beans salad Pumpkin cream Ham and cheese pizza Season fruit
Monday 17	Tuesday 18	Wednesday 19	Thursday 20	Friday 21
Homegrown salad Rice three delight Potato omelette and sausages Season fruit	Corn salad Stir fry mushrooms and sweet ham Porbeagle in sauce and roasted potato Yogurt	Green salad Fish stew with chickpeas Marinated turkey steaks Season fruit	Tomato salad Starry soup with vegetables Ham and cheese cordon bleu Season fruit	Green salad Squid fideua Chicken breast with broccoli Chocolate mousse
Monday 24	Tuesday 25	Wednesday 26	Thursday 27	Friday 28
Homegrown salad Chickpea stew with vegetables Breaded fish fillet Yogurt	Rice salad Cauliflower cream Meatballs with tomato sauce Fruit salad	Tomato and egg salad Vegetable lasagna Chicken drumstick and baby carrot Season fruit	Apple salad Basmati rice with vegetables Chicken burger with lettuce Homemade custard	Mixed salad with tuna Pasta with cheese gratin French omelette with fresh cheese Season fruit
Monday 31				
Tomato salad Bolognese pasta Pork loin with broccoli Season fruit				




























## ALLERGENS





# Sugerencias de Cena

Enero 2022




























Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<p>Arroz integral con champiñones, guisantes, jamón york y huevo                        Yogur natural vegetal</p>	<p>Espinacas salteadas con ajetes                      Pescadilla a la plancha                        Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor al horno gratinada con queso de calidad y pechuga de pavo                          Fruta de temporada</p>	<p>Ensalada mixta                      Mazorca de maíz al horno con salmón                        Season fruit</p>	<p>Ensalada de brotes                      Hamburguesa de pollo de corral con boniato blanco                      Yogur natural  </p>
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<p>Puré de patatas casero con filetes de lomo                        Fruta de temporada</p>	<p>Berenjenas gratinadas con champiñones                          Gelatina de frutas sin azúcar</p>	<p>Menestra de verduras                      Sepia a la plancha                        Yogur natural sin azúcar  </p>	<p>Ensalada caprese                        Hamburguesa vegetal con arroz integral                      Yogur con nueces    </p>	<p>Wraps integrales con salmón ahumado y aguacate                          Fruta de temporada</p>
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<p>Verduras salteadas con tofu o seitán                      Brocheta de frutas de temporada</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza                      Tortilla francesa                        Fruta de temporada</p>	<p>Bowl de tallarines de arroz con verduras tres delicias                            Yogur natural  </p>	<p>Espárragos verdes salteados                      Patatas al horno con filete de ternera                      Fruta de temporada</p>	<p>Pizza casera vegetal o con jamón serrano y rúcula                            Yogur natural  </p>
Lunes 31				
<p>Ensalada de tomate, maíz y queso de cabra                        Gallineta en salsa verde con patatas al horno                        Fruta de temporada</p>				

## ALÉRGENOS



# Dinner Suggestions

January 2022

Monday 10	Tuesday 11	Wednesday 12	Thursday 13	Friday 14
Brown rice with mushrooms, peas, ham and egg  Natural vegetable yogurt	Sautéed spinach with tender garlic Grilled whiting  Season's fruit	Baked cauliflower gratin with quality cheese and turkey breast   Season's fruit	Mixed salad Baked corn on with salmon  Season fruit	Sprout salad Free-range chicken burger with white sweet potato Yogurt 
Monday 17	Tuesday 18	Wednesday 19	Thursday 20	Friday 21
Homemade mashed potatoes with tenderloin pork steaks  Season fruit	Gratinated eggplant with mushrooms   Sugar free fruit jelly	Vegetable stew Grilled cuttlefish  Yogurt sugar free 	Caprese salad  Vegetable burger with brown rice Yogurt with nuts  	Whole Wraps with salmon smoked and avocado   Season fruit
Monday 24	Tuesday 25	Wednesday 26	Thursday 27	Friday 28
Sautéed vegetables with tofu or seitan Fruit skewer seasonal	Carrot cream and pumkin French omelette  Season fruit	Bowl of rice noodles with vegetables three delights   Yogurt 	Stir fry green asparagus Baked potatoes with fillet beef Season fruit	Homemade vegetable pizza with cured ham and arugula    Yogurt  
Monday 31				
Tomato salad, corn and goat cheese  Red fish in green sauce with baked potatoes  Season fruit				

## ALLERGENS



- 1• Empieza siempre con un plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).
- 2• Se recomienda la ingesta de pescado blanco o azul, especialmente las especies pequeñas.
- 3• Disminuir el consumo de embutidos y cuando se consuman, escoger los magros.
- 4• Evitar el consumo de chucherías, bollería o postres azucarados no de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.
- 5• Sustituir la mantequilla o la margarina por el aceite de oliva.
- 6• Controlar el consumo de sal y azúca libre, es decir, el que añadimos a los alimentos.
- 7• Realizar al menos 1 hora de deporte al día.
- 8• Debemos tener en cuenta las intolerancias y las alergias alimentarias y si tenemos dudas, consultar a un especialista.
- 9• Los niños se encuentran en una etapa muy importante, por lo que debemos darle una alimentación equilibrada. No olvidemos que su aprendizaje va a depender, en definitiva, de los adultos, por lo tanto debemos dar ejemplo. Si tenemos dudas, consultemos siempre con un especialista.

**Conclusión:** No se puede realizar una dieta solo en base a parámetros como la edad y el sexo, los consejos o cifras indicadas son aproximadas. Existen multitud de factores que serán determinantes para cada tipo de niño. El plato de Harvard puede ser un buen comienzo para empezar a diseñar los menús para que éstos estén balanceados.

