Sierra Bernia School
British School

Atalaya CATERING

Menú NOVIEMBRE

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	
Ensalada variada Puré de verduras Pollo frito con patatas hervidas Fruta	Ensalada variada Puré de coliflor Merluza con verduras Yogurt	Ensalada variada Lentejas Pasta con pesto Fruta	Ensalada variada Puré de calabaza Salchichas y patatas hervidas Fruta	
		Miércoles 11	**Jueves 12**	**Viernes 13**
		Ensalada variada Pasta Pesto Bacalao con verduras Fruta	Ensalada variada Pure de verduras Tortilla de patatas con guisantes y zanahorias Fruta	Ensalada variada Puré de zanahoria Fideuá de pescado Yogurt
Lunes 16	**Martes 17**	**Miércoles 18**	**Jueves 19**	**Viernes 20**
Ensalada variada Estofado de pollo con verduras Varitas de merluza con zanahorias Fruta	Ensalada variada Sopa de tomate Albóndigas con arroz Yogurt	Ensalada variada Lasaña Pollo con judías verdes Fruta	Ensalada variada Sopa de pollo Tortilla con verduras Fruta	Palitos de pepino y zanahoria Puré de apio y patata Paella valenciana Yogurt
Lunes 23	**Martes 24**	**Miércoles 25**	**Jueves 26**	**Viernes 27**
Ensalada variada Sopa de verduras Arroz blanco con huevo, salchichas y tomate Fruta	Ensalada variada Puré de zanahoria Paella alicantina Yogurt	Ensalada variada Estofado Hamburguesa con queso Fruta	Ensalada variada Crema de champiñón Lentejas con verduras Fruta	Ensalada variada Crema de calabacín Fideuá de carne Yogurt
Lunes 30				
Ensalada variada Sopa de estrellas Salmón con verduras Fruta				

Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres. productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería. repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos ... siempre complementando la comida.

Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

Gluten · Crustáceos · Huevos · Pescado · Cacahuetes · Soja · Lácteos · Frutos de cáscara · Apio · Mostaza · Granos de sésamo · Dióxido de azufre y sulfatos · Altramuces · Moluscos