

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Abril 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

Semana del 1 al 4 de Abril de 2008

M	Puré de lentejas	Tortilla de jamón con ensalada	Yogur	70,99	40,96	30,17
X	Judías verdes con tomate	Pechuga de pavo plancha con papas al ajillo	Fruta natural	66,80	31,77	17,31
J	Macarrones con queso	Panga al horno con ensalada tropical	Natillas	80,64	37,98	29,07
V	Potaje de bubangos	Asado de cerdo en su jugo con arroz blanco	Fruta natural	74,93	28,09	21,73

Semana del 7 al 11 de Abril de 2008

L	Sopa de mero/estrellitas	Escalope empanado con papas fritas	Fruta natural	69,39	30,82	29,34
M	Arroz a la milanesa	Filete de merluza con ensalada	Fruta natural	69,91	41,39	49,79
X	Crema de calabaza	Pollo al ajillo con papas cuadros	Yogur	82,16	48,59	38,25
J	Potaje de judías blancas	San Jacobo con ensaladilla de atún	Fruta natural	64,12	32,25	27,97
V	Espaguetis boloñesa	Huevos fritos con papas fritas	Flan chocolate	102,85	44,61	42,32

Semana del 14 al 18 de Abril de 2008

L	Crema de hortalizas	Albóndigas en salsa con papas parisinas	Fruta natural	59,78	28,29	24,24
M	Garbanzos estofados	Jamonicos de pollo empanados y ensalada	Bollería o fruta	79,31	38,25	33,53
X	Sopa de estrellitas	Ternera a la jardinera con papas fritas	Fruta natural	68,35	33,49	22,17
J	Coditos napolitana	Lomo adobado con ensalada con piña	Yogur	79,16	43,29	26,21
V	Arroz a la cubana	Lenguado al limón con tomates aliñados	Fruta natural	74,26	52,36	47,40

Semana del 21 al 25 de Abril de 2008

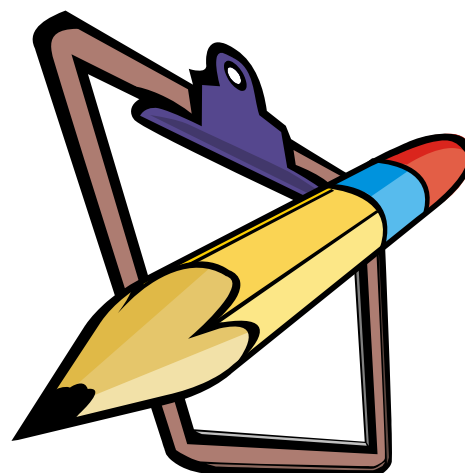
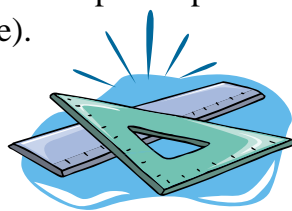
L	Lentejas compuestas	Croquetas y empanadillas con ensalada	Fruta natural	99,17	29,51	30,71
M	Potaje calabaza y berros	Filete de pollo en salsa con papas pobres	Natillas	61,39	32,58	26,42
X	Sopa de fideos	Hamburguesas res con papas fritas y tomate	Fruta natural	63,21	37,19	23,23
J	Paella marinera/verduras.	Merluza asada al ajillo con ensalada	Fruta natural	71,96	42,84	20,82
V	Tallarines carbonara	Redondo de pavo con puré de papas	Gelatina	89,16	44,69	42,40

Semana del 28 al 30 de Abril de 2008

L	Crema de zanahoria	Chuleta de cerdo en salsa con arroz blanco	Fruta natural	92,47	27,42	31,75
M	Macarrones boloñesa	Nuggets de pollo con ensalada mixta	Yogur	93,85	50,68	41,34
X	Arroz con magro	Atún en adobo canario con papas al vapor	Fruta natural	89,37	43,72	28,35

IMPORTANTE:

- ☞ Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- ☞ Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- ☞ Los alumnos de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje).



... a tener en cuenta:

- Una buena y equilibrada alimentación es base fundamental para un desarrollo intelectual y físico completo. Toda alimentación debe de ser variada y contener alimentos de cada uno de los siguientes grupos: cereales, legumbres, verduras, carne, aves y pescado, huevos, lácteos y fruta.
- Las calorías que se ingieren diariamente deben distribuirse en proporciones aproximadas de: el 10% de la energía en forma de proteína, 30-35 % en forma de grasa y del 55-60 % como Hidratos de carbono.
- La información de los menús que se aporta, debe servir para complementar la dieta del resto del día, desayuno, merienda y cena. Téngase en cuenta, que la alimentación que los niños realizan en el comedor escolar supone sólo un 27 % aproximado de la alimentación semanal.
- Debe cuidarse especialmente el desayuno, en donde el aporte en términos energéticos debe estar alrededor del 20-25% del valor calórico total de la dieta.
- Se contempla la posibilidad de realizar dietas especiales, siempre que la organización y estructura de un comedor colectivo lo permita, siendo en cualquier caso respaldadas por un informe médico completo.



SIGNO | SERVICIOS
EDUCATIVOS

Avda. La Salle, 3
38005 Santa Cruz de Tenerife
Teléf.. 922 214000 - Fax 922 210429
Correo electrónico: signotf@signose.com

