



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Diciembre 2007



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

Semana del 3 al 5 de Diciembre de 2007

L	Espaguetis boloñesa	Filetes de merluza con ensalada	Fruta natural	71,03	43,99	27,30
M	Crema San Germain	Chuleta de cerdo adobada con papas fritas	Yogur	54,22	28,43	32,52
X	Alubias pintas con arroz	San Jacobos con ensalada tropical	Fruta natural	91,44	26,10	25,75

Semana del 10 al 14 de Diciembre de 2007

L	Lentejas con verduras	Lomo adobado con salsa	Fruta natural	60,85	42,75	21,97
M	Arroz con magro	Atún con tomate y papas al vapor	Yogur	97,50	48,35	30,22
X	Macarrones italiana	Aguja asada con zanahorias rehogadas	Fruta natural	73,46	39,19	27,67
J	Crema de judías verdes	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Fruta natural	73,04	31,66	33,00
V	Sopa de fideos	Pollo asado al limón con ensalada	Fian de chocolate	64,83	35,60	29,48

Semana del 17 al 21 de Diciembre de 2007

L	Sopa de verduras	Escalope empanado con papas fritas	Fruta natural	52,43	25,69	27,00
M	Arroz a la cubana	Varitas de merluza con ensalada	Natillas	101,24	25,31	48,47
X	Sopa de menudillos	Redondo de ternera con papas a la jardinera	Fruta natural	60,44	34,35	22,31
J	Crema de judías blancas	Pizza margarita con jamón	Fruta natural	78,36	24,79	27,46
V	Espaguetis con tomate	Hamburguesa de ternera con arroz pilaf	Dulce navideño	157,49	56,31	53,40

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: signottf@signose.com

