



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Diciembre 2004



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Car (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 3 de Diciembre de 2004						
Miércoles	Crema de judías	Redondo ternera con papas panaderas	Petit Suisse	81	37	38
Jueves	Potaje de verduras	Albóndigas a la jardinera con arroz	Fruta natural	51	30	32
Viernes	Sopa de estrellitas	Atún a la parrilla, papas vapor, alí-oli	Fruta natural	63	21	26
Semana del 9 al 10 de Diciembre de 2004						
Jueves	Coditos con tomate	Jamoncitos asados con ensalada	Yoghourt	89	29	26
Viernes	Crema de lentejas	Tortilla española, croquetas bacalao	Fruta natural	93	36	34
Semana del 13 al 17 de Diciembre de 2004						
Lunes	Crema de zanahorias	Pechuga a la plancha, papas a lo pobre	Natillas	95	38	37
Martes	Tallarines napolitana	Palitos de merluza con ensalada	Fruta natural	97	29	40
Miércoles	Garbanzas compuestas	Asado de lomo con puré de papas	Bollería fresca	80	44	32
Jueves	Sopa de ave con letras	Escalope empanado con papas fritas	Fruta natural	79	25	30
Viernes	Arroz con huevo frito	Abadejo a la parrilla con tomate y queso	Gelatina	70	43	36
Semana del 20 al 22 de Diciembre de 2004						
Lunes	Macarrones al ajillo	San jacob con tomates aliñados	Yoghourt	69	29	35
Martes	Lentejas compuestas	Hamburguesas de res con papas al horno	Fruta natural	80	53	33
Miércoles	Arroz tres delicias	Nuggets de pollo con papas y ketchup	Dulce Navidad	71	29	33

IMPORTANTE:

- L** Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- L** Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- L** 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@telefonica.net

