

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

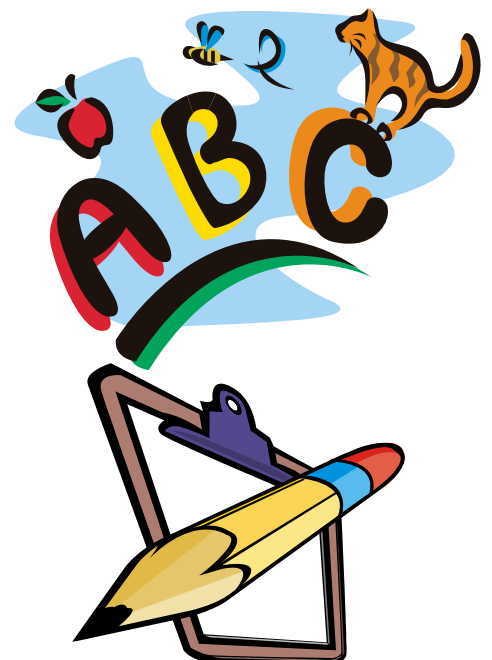
Enero 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 8 al 11 de Enero de 2008						
M	Potaje de hortalizas	Albóndigas en salsa con arroz pilaf	Fruta natural	82,96	35,42	32,08
X	Tallarines a la crema	Filete de lomo a la parrilla con ensalada	Yogur	79,16	43,29	26,21
J	Lentejas compuestas	Jamoncitos de pollo asado con papas a cuadros	Fruta natural	78,17	45,37	23,75
V	Paella mixta	Lenguado al horno con ensalada tropical	Melocotón almíb.	85,84	43,07	20,82
Semana del 14 al 18 de Enero de 2008						
L	Crema de zanahorias	Ragut de ternera con arroz blanco	Fruta natural	97,61	31,06	22,17
M	Macarrones con chorizo	Tortilla de jamón con ensalada de atún	Bollería fresca	103,35	35,12	41,84
X	Garbanzos compuestos	San Jacobos con ensalada rusa	Yogur	83,01	24,22	25,96
J	Sopa de fideos	Redondo de pavo con papas panaderas	Fruta natural	63,21	33,05	22,15
V	Arroz con pollo	Taquitos de atún en adobo con ensalada	Flan casero	74,02	44,36	34,75
Semana del 21 al 25 de Enero de 2008						
L	Sopa de picadillos	Filete de cerdo con verduras salteadas	Fruta natural	57,66	21,70	28,06
M	Arroz a la cubana	Filetes de merluza horneada con ensalada	Natillas	80,32	32,58	51,87
X	Puré de lentejas	Hamburguesa de res con papas fritas	Fruta natural	76,95	38,09	26,66
J	Judías verdes con tomate	Aguja asada con papas a la jardinera	Yogur	74,93	35,30	23,59
V	Arroz a la marinera	Pollo al ajillo con ensalada de atún	Fruta natural	67,22	47,55	29,55
Semana del 28 al 31 de Enero de 2008						
L	Sopa de estrellitas	Lomo adobado, huevo frito y papas a cuadros	Fruta natural	63,65	40,21	26,61
M	Crema de calabaza	Panga al limón con papas panaderas	Yogur	55,76	24,79	19,36
X	Espaguetis boloñesa	Filete de pollo asado con ensalada	Fruta natural	71,03	50,54	30,55
J	Potaje de bubangos	Palitos de merluza con ensaladilla alemana	Natillas	69,14	43,88	31,77

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

