

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Febrero 2008



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

Semana del 1 de Febrero de 2008

V	Arroz a la milanesa	Tortilla de bonito con ensalada	Fruta natural	71,66	34,13	32,47
---	---------------------	---------------------------------	---------------	-------	-------	-------

Semana del 4 al 8 de Febrero de 2008

X	Sopa de pescado/arroz	Empanadillas de atún con ensalada rusa	Yogur	80,08	35,89	38,26
J	Crema de hortalizas	Salchichas con huevos fritos y papas fritas	Fruta natural	72,87	42,31	37,36
V	Coditos con tomate	Lenguado al horno con ensalada tropical	Fruta natural	72,30	39,51	24,22

Semana del 11 al 15 de Febrero de 2008

L	Puré de bubangos	Escalope empanado con arroz blanco	Fruta natural	74,93	35,39	27,33
M	Sopa de fideos	Atún en salsa con papas al vapor	Bollería o fruta	94,74	44,60	43,04
X	Macarrones gratinados	Jamón al ajillo horneado, menestra de verduras	Fruta natural	80,36	50,49	34,19
J	Lentejas compuestas	Pechuga de pavo asada con ensalada	Yogur	70,20	49,80	23,00
V	Paella a la marinera	Varitas de merluza con ensalada de atún	Fruta natural	92,26	39,70	27,80

Semana del 18 al 22 de Febrero de 2008

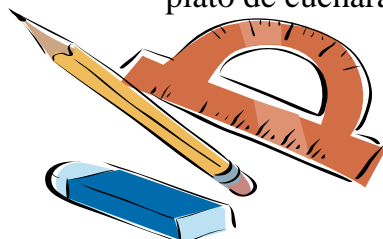
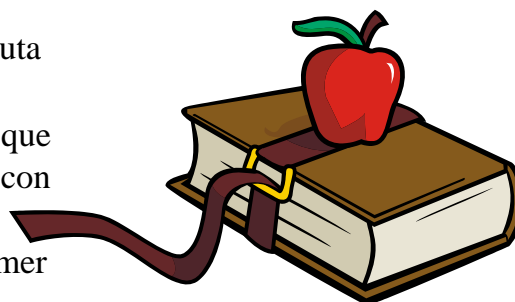
L	Potaje de calabacín	Magro de cerdo con tomate y arroz blanco	Fruta natural	98,37	35,17	30,49
M	Crema de judías	Hamburguesa de res, zanahorias gratinadas	Yogur	75,04	52,01	28,31
X	Sopa de estremitas	Lomo adobado con papas fritas	Fruta natural	63,21	32,35	38,75
J	Arroz a la cubana	Nugget de pollo con ensalada mixta	Natillas	95,01	34,64	44,04
V	Espaguetis con tomate	Mero en salsa con papas cocidas	Fruta natural	86,53	41,61	24,25

Semana del 25 al 29 de Febrero de 2008

L	Judías verdes con tomate	Ragut de ternera con papas a cuadros	Fruta natural	71,94	31,11	21,74
M	Arroz a la milanesa	Merluza a la romana con ensalada	Yogur	78,04	46,02	41,57
X	Crema de verduras	Pollo asado en adobo con ensalada rusa	Fruta natural	87,55	35,31	29,36
J	Coditos con chorizo	Salchichas asadas con papas a la jardinera	Fruta natural	83,79	37,90	36,05
V	Puré de lentejas	Tortilla española con atún y ensalada	Gelatina	90,15	39,56	30,85

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