



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Julio / Agosto 2006

	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 3 al 7 de Julio de 2006						
L	Crema de verduras	Filete de lomo con papas fritas	Fruta natural	55	26	18
M	Macarrones napolitana	Hamburguesas de res con ensalada	Yogur	70	47	30
X	Potaje de lentejas	Pollo asado con papas pobres	Fruta natural	69	45	25
J	Paella mixta	San Jacobos con tomates aliñados	Fruta natural	106	29	36
V	Sopa de letras	Filete de abadejo con papas al vapor	Helado	65	29	27

Semana del 10 al 14 de Julio de 2006						
L	Crema de legumbres	Albóndigas en salsa con arroz	Fruta natural	107	26	21
M	Tallarines con atún	Chuleta a la plancha con papas panaderas	Natillas	85	40	42
X	Arroz a la cubana	Filete de merluza con ensalada	Fruta natural	64	27	47
J	Sopa de letras	Pollo al ajillo con papas fritas	Gelatina	70	50	30
V	Crema de hortalizas	Tortilla española con queso y tomate	Helado	123	21	53

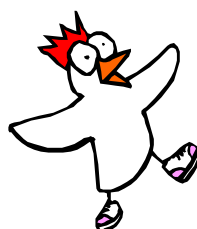
Semana del 17 al 21 de Julio de 2006						
L	Sopa de pollo con fideos	Escalope de res con arroz y tomate	Fruta natural	62	20	32
M	Lentejas compuestas	Jamoncitos de pollo al horno, papas al ajillo	Petit suisse	63	47	28
X	Coditos con queso	Calamares a la romana con ensalada	Fruta natural	88	26	32
J	Crema de zanahorias	Salchichas asadas con papas fritas	Fruta natural	58	20	43
V	Arroz a la milanesa	Atún a la parrilla con ensalada tropical	Helado	74	50	45

Semana del 24 al 28 de Julio de 2006						
L	Espaguetis salteados	Filete de mero al horno con ensalada mixta	Fruta natural	64	37	30
M	Crema de hortalizas	Pechuga de pollo casera con papas fritas	Yogur	50	32	23
X	Sopa de menudillos	Redondo de ternera con verduras y puré	Fruta natural	138	39	23
J	Paella marinera	Palitos de merluza con ensalada	Fruta natural	92	23	33
V	Potaje de judías pintas	Albóndigas a la jardinera, papas al horno	Helado	104	49	46

Semana del 31 de Julio al 4 de Agosto de 2006						
L	Espirales al ajillo	Empanadillas de bonito con ensalada	Fruta natural	91	23	36
M	Crema de legumbres	Asado de cerdo en su jugo con arroz	Flan de vainilla	66	46	42
X	Sopa de estremitas	Hamburguesas de res con papas al horno	Fruta natural	56	35	23
J	Arroz blanco, huevo frito	San jacobos con ensalada de atún	Fruta natural	65	18	50
V	Crema de zanahorias	Pizza margarita con jamón	Helado	76	16	31

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.

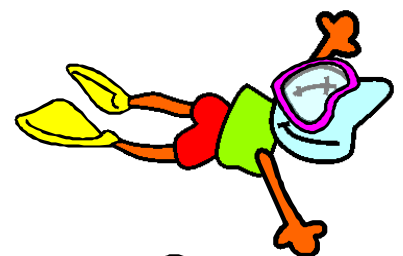
Las calorías que se ingieren diariamente deben distribuirse en proporciones aproximadas de: el 10% de la energía en forma de proteína, 30-35 % en forma de grasa y del 55-60 % como Hidratos de carbono.

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.

Escuelas de Verano La Salle 2006



SIGNO | SERVICIOS
EDUCATIVOS

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