

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Marzo 2008



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

Semana del 3 al 7 de Marzo de 2008

L	Potaje de hortalizas	Filete de pollo a la parrilla con papas fritas	Fruta natural	66,33	26,49	21,29
M	Arroz con magro	San Jacobo con ensalada tropical	Yogur	77,03	26,62	23,77
X	Espirales a la boloñesa	Aguja asada al ajillo con ensalada	Fruta natural	71,68	49,94	30,45
J	Judías pintas con arroz	Albóndigas a la jardinera con papas cuadros	Flan de vainilla	73,66	37,55	34,57
V	Fideua a la marinera	Lenguado al horno con tomates aliñados	Fruta natural	72,67	50,87	41,07

Semana del 10 al 14 de Marzo de 2008

L	Puré de verduras	Lomo adobado con arroz blanco	Fruta natural	79,73	28,99	18,64
M	Lentejas compuestas	Nuggets de pollo con ensalada de atún	Natillas	85,75	43,77	39,48
X	Macarrones con queso	Estofado de ternera con zanahorias a cuadros	Fruta natural	79,25	39,86	27,70
J	Arroz con calamares	Varitas de merluza con ensaladilla	Yogur	130,34	28,84	33,45
V	Crema de calabacín	Atún con tomate y papas vapor	Fruta natural	54,08	31,34	27,70

Semana del 25 al 28 de Marzo de 2008

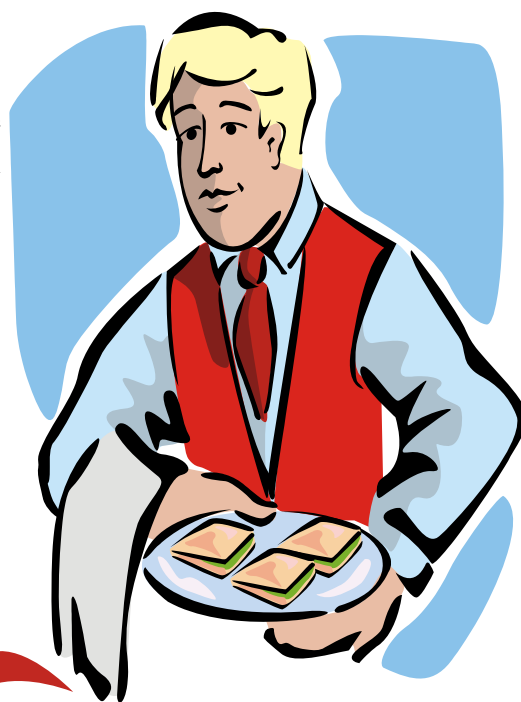
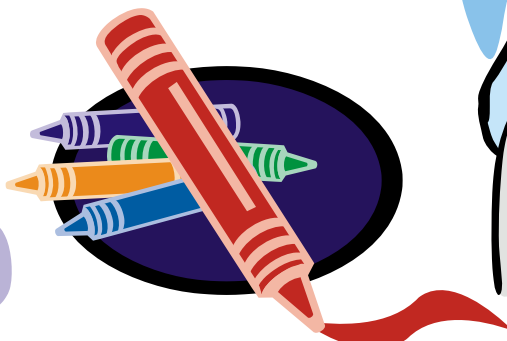
M	Crema de zanahorias	Albóndigas en salsa con arroz pilaf	Fruta natural	99,82	30,52	24,99
X	Coditos con chorizo	Jamón asado al ajillo con ensalada	Yogur	85,91	49,14	33,88
J	Potaje de garbanzos	Muslitos de pollo con papas fritas	Fruta natural	75,78	37,00	22,23
V	Paella mixta	Merluza empanada con ensalada	Natillas	80,30	40,56	26,12

Semana del 31 de Marzo de 2008

L	Sopa de mero con arroz	Escalopines adobados con papas fritas	Fruta natural	69,81	44,34	39,11
---	------------------------	---------------------------------------	---------------	-------	-------	-------

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

