

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Mayo 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 5 al 9 de Mayo de 2008						
L	Judías verdes troceadas	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Fruta natural	73,04	31,66	33,00
M	Espaguetis napolitana	Filete de merluza en salsa con ensalada	Yogur	79,16	38,04	26,46
X	Sopa de fideos	Magro de cerdo con tomate y arroz pilaf	Fruta natural	96,96	38,40	31,24
J	Crema de alubias blancas	Pechuga de pollo empanada con ensalada	Fruta natural	74,48	44,01	25,53
V	Arroz con verduras	Redondo de ternera con puré de papas	Flan chocolate	109,77	39,25	33,02
Semana del 12 al 16 de Mayo de 2008						
L	Coditos boloñesa	Croquetas y empanadillas con ensalada	Fruta natural	93,26	33,00	29,61
M	Crema de calabacines	Muslo de pollo horneado con papas al ajillo	Yogur	85,87	42,72	29,37
X	Lentejas compuestas	Medallón de merluza rebozado con ensalada	Bollería/Frutal	93,60	41,62	33,73
J	Sopa de menudillos	Filete de lomo adobado con arroz tres delicias	Fruta natural	90,51	33,65	29,37
V	Crema zanahorias/berros	Nuggets de pollo con papas fritas	Helado	92,47	50,68	41,34
Semana del 19 al 23 de Mayo de 2008						
L	Sopa de pescado	Ragut de ternera con papas al vapor	Fruta natural	64,53	43,96	38,74
M	Macarrones con chorizo	Filete de pollo plancha con zanahorias	Helado	78,77	42,80	33,31
X	Paella mixta	Palitos de merluza con ensalada	Fruta natural	98,77	28,30	30,15
J	Crema de verduras	Redondo de pavo con puré de papas	Yogur	65,71	35,52	24,93
V	Garbanzos compuestos	Hamburguesa de res con papas fritas	Fruta natural	78,36	28,75	27,07
Semana del 26 al 29 de Mayo de 2008						
L	Sopa de fideos	Escalope empanado con arroz con tomate	Fruta natural	90,51	41,35	28,39
M	Espaguetis carbonara	Lenguado al horno con ensalada tropical	Yogur	79,00	38,35	49,93
X	Puré de lentejas	Aguja en su jugo con papas panaderas	Fruta natural	83,83	45,58	25,58
J	Arroz a la marinera	Pollo asado en adobo canario, zanahorias baby	Helado	88,73	46,13	28,11

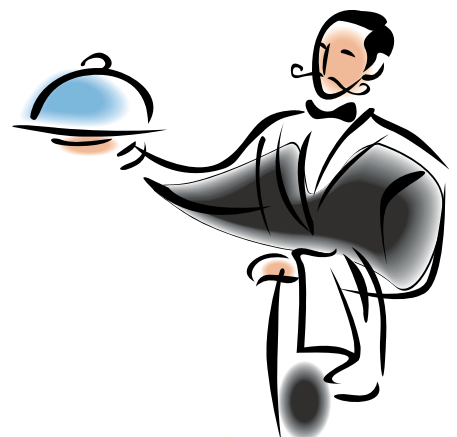
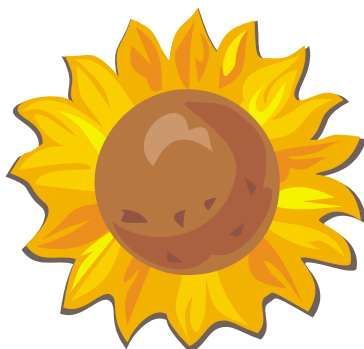
IMPORTANTE:

- ☞ 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

