

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Noviembre 2007



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 5 al 9 de Noviembre de 2007						
L	Crema de verduras	Albóndigas a la jardinera con papas a cuadros	Fruta natural	59,78	28,29	24,29
M	Arroz a la milanesa	Panga al horno con ensalada tropical	Yogur	78,04	46,77	51,12
X	Lentejas compuestas	Jamón asado en su jugo con pure de papas	Fruta natural	148,80	84,29	38,26
J	Sopa de pescado/arroz	Pechuga a la parrilla, papas panaderas y champi.	Flan	65,64	47,65	41,22
V	Espaguetis boloñesa	Tortilla de atún con ensalada	Fruta natural	72,08	45,20	35,76

Semana del 12 al 16 de Noviembre de 2007

L	Crema de calabaza	Lomo adobado con papas fritas	Fruta natural	86,65	33,49	33,24
M	Judías verdes con tomate	Escalopines de pavo en salsa con puré	Bollería	97,77	47,72	33,41
X	Coditos napolitana	Calamares a la romana con ensalada	Fruta natural	69,73	33,41	24,59
J	Sopa de estrellitas	Muslitos de pollo chilindrón con papas cuadros	Natillas	72,17	35,44	25,07
V	Arroz con bonito	San Jacobos con ensalada	Fruta natural	75,97	32,39	28,26

Semana del 19 al 23 de Noviembre de 2007

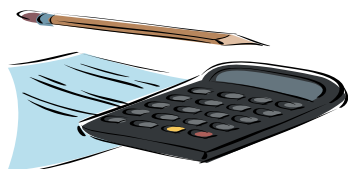
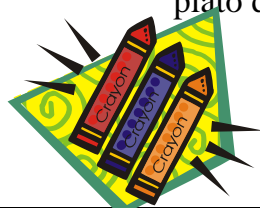
L	Arroz a la cubana	Salchichas asadas con en ensalada de atún	Fruta natural	71,36	20,69	58,20
M	Crema de calabacines	Hamburguesas de res parrilla con papas fritas	Yogur	75,33	28,44	21,13
X	Garbanzos compuestos	Nuggets de pollo con tomates aliñados	Fruta natural	79,17	51,49	33,46
J	Menestra salteada/bacon	Redondo de pavo asado con papas panaderas	Fruta natural	60,62	33,07	21,93
V	Macarrones gratinados	Filete de lenguado con ensalada mixta	Gelatina	70,18	35,04	24,59

Semana del 26 al 30 de Noviembre de 2007

L	Potaje de verduras	Escalope empanado con coditos	Fruta natural	59,52	31,12	30,23
M	Paella Mixta	Mero al horno con ensalada	Yogur	71,96	42,84	20,82
X	Crema de lentejas	Tortilla española con croquetas de bacalao	Fruta natural	100,80	36,89	52,15
J	Sopa de fideos	Ragut de ternera con arroz	Natillas	104,61	38,38	27,73
V	Crema de zanahorias	Pollo asado con papas fritas	Fruta natural	65,17	28,12	19,51

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).



NOTA IMPORTANTE: se recuerda a las familias que han utilizado el Servicio de Comedor en cursos anteriores, la necesidad de entregar de nuevo la ficha de inscripción para actualizar nuestros ficheros.

... 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

