

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Octubre 2007



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 5 de Octubre de 2007						
L	Tallarines en salsa	Filete de merluza empanada con ensalada	Fruta natural	71,03	33,41	24,59
M	Crema de hortalizas	Chuletas de cerdo adobadas con pure de papas	Yogur	132,43	44,63	33,20
X	Lentejas estofadas	Muslitos de pollo al horno con ensalada mixta	Fruta natural	62,07	42,87	23,45
J	Arroz con salchichas	Huevos fritos con papas fritas	Fruta natural	91,01	23,38	32,10
V	Sopa de fideos	Albóndigas a la jardinera con papas a cuadros	Melocotón almíb	84,44	33,18	24,99
Semana del 8 al 11 de Octubre de 2007						
L	Sopa de estrellitas	Hamburguesas de res con papas al horno	Fruta natural	75,79	23,69	24,99
M	Paella mixta	Atún adobado con ensalada	Flan de vainilla	83,77	40,10	32,76
X	Potaje de judías blancas	Asado de cerdo con tomate y puré de papas	Fruta natural	147,68	39,78	42,37
J	Crema de zanahoria	Filete de pavo a la plancha con papas fritas	Yogur	65,17	30,42	27,10
Semana del 15 al 19 de Octubre de 2007						
L	Potaje de bubangos	Filete de merluza al horno con arroz blanco	Bollería fresca	109,42	32,87	37,24
M	Judías verdes con tomate	Escalope empanado con coditos gratinados	Fruta natural	73,89	23,40	30,55
X	Lentejas compuestas	Tortilla de jamón con ensalada de atún	Yogur	70,99	46,79	30,17
J	macarrones a la crema	Aguja braseada en su jugo con zanahorias dados	Fruta natural	74,11	39,42	27,68
V	Arroz alicantina	Pollo al ajillo con ensalada	Natillas	80,30	45,31	27,27
Semana del 22 al 26 de Octubre de 2007						
L	Crema de verduras	Hamburguesas de res con papas fritas	Fruta natural	52,43	32,53	22,48
M	Espaguetis al ajillo	Merluza empanada con salteado de verduras	Yogur	79,60	32,30	20,82
X	Arroz a la cubana	Cinta de lomo con ensalada mixta	Fruta natural	71,36	34,24	46,70
J	Sopa de estrellitas	Pollo asado con papas panaderas	Fruta natural	60,89	32,08	20,15
V	Garbanzos estofados	San Jacobos con ensalada de atún	Cocktail frutas	69,14	39,45	24,09
Semana del 29 al 31 de Octubre de 2007						
L	Potaje de calabaza	Ragut de ternera, arroz blanco y menestra	Fruta natural	75,49	32,46	17,24
M	Espirales con atún	Filete de pollo a la parrilla con ensalada	Yogur	82,39	57,72	16,32
X	Paella a la marinera	Palitos de merluza con ensalada tropical	Fruta natural	98,77	30,15	37,35

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

