

## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Septiembre 2007



	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

### Semana del 10 al 14 de Septiembre de 2007

L	Sopa de estrellitas	Albóndigas en salsa con arroz	Fruta natural	96,75	35,34	34,07
M	Crema de calabacines	Ragut de ternera con papas fritas	Yogur	77,89	23,29	34,89
X	Macarrones con chorizo	Merluza empanada con ensalada	Fruta natural	71,03	33,41	24,59
J	Lentejas estofadas	Filete de lomo a la plancha con ensalada tropical	Helado	74,35	47,50	30,04
V	Arroz a la cubana	Nugget de pollo con tomate	Fruta natural	84,83	30,43	48,95

### Semana del 17 al 21 de Septiembre de 2007

L	Coditos con atún	Escalope empanado con menestra de verdura	Fruta natural	80,36	29,89	33,69
M	Arroz a la milanesa	Filete de panga al limon con ensalada	Bollería fresca	90,89	37,42	35,07
X	Crema de zanahorias	Huevos fritos con papas fritas	Yogur	73,74	21,11	25,84
J	Sopa de fideos	Pollo asado con ensalada de atun	Fruta natural	68,33	34,73	22,62
V	Garbanzos compuestos	San jacobos con tomate	Gelatina	70,29	27,28	29,43

### Semana del 24 al 28 de Septiembre de 2007

L	Crema de verduras	Hamburguesa a la plancha con papas fritas	Fruta natural	65,01	28,94	24,24
M	Paella mixta	Palitos de merluza con ensalada	Yogur	100,39	34,33	29,67
X	Potaje de alubias blancas	Roti de pavo en su jugo con puré	Fruta natural	84,51	52,71	26,24
J	Judías verdes con jamón	Tortilla española con croquetas y tomate	Helado	75,30	30,37	46,25
V	Sopa de menudillos	Pechuga a la parrilla con papas jardinera	Fruta natural	60,44	34,33	22,41

#### IMPORTANTE:

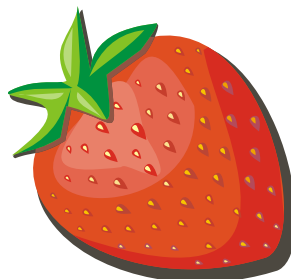
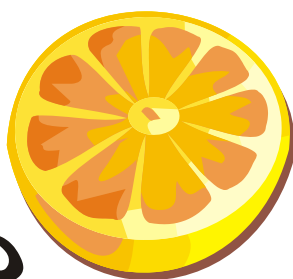
- ☞ Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- ☞ Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- ☞ Los alumnos de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (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](mailto:signotf@signose.com)

