

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Abril 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 3 de Abril de 2009						
X	Coditos gratinados	Muslitos de pollo asado con ensalada	Fruta natural	93,80	44,59	32,95
J	Lentejas compuestas	Chuleta adobada a la plancha con papas fritas	Fruta natural	85,95	48,95	42,38
V	Crema de zanahorias	Tortilla española con queso y tomate	Natillas	74,53	19,47	48,27
Semana del 14 al 17 de Abril de 2009						
M	Sopa de picadillos	Albóndigas a la jardinera con papas a cuadros	Fruta natural	78,45	40,24	40,63
X	Puré de calabaza	Lasaña Bolognesa	Yogur	80,44	32,64	40,74
J	Arroz a la cubana	Nuggets de pollo con tomate	Bollería	116,30	42,25	48,19
V	Macarrones con chorizo	Merluza empanada con ensalada	Fruta natural	80,03	39,61	31,79
Semana del 20 al 24 de Abril de 2009						
L	Potaje de bubangos	Ragut de ternera con papas y menestra	Fruta natural	63,32	31,08	21,63
M	Paella mixta	Mero horneado al cilantro con ensalada	Yogur	102,21	54,04	29,89
X	Tallarines italiana	Filetitos de aguja al ajillo con tomates aliñados	Fruta natural	89,36	48,79	35,29
J	Judías verdes con tomate	Tortilla con jamón y croquetas de bacalao	Fruta natural	73,72	24,19	28,83
V	Crema de alubias pintas	Escalopines de pollo en salsa con arroz pilaf	Mousse chocol.	68,76	38,45	28,87
Semana del 27 al 30 de Abril de 2009						
L	Sopa de fideos	San Jacobos con papas fritas	Fruta natural	94,32	28,95	31,42
M	Espaguetis carbonara	Filetitos de lenguado al limón con ensalada	Yogur	79,87	39,85	55,26
X	Arroz a la marinera	Escalopines de pollo aliñados y ensalada tropic.	Fruta natural	80,34	49,72	31,65
J	Lentejas compuestas	Salchichas troceadas con tomate, puré de papas	Fruta natural	91,10	40,40	42,54

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

