

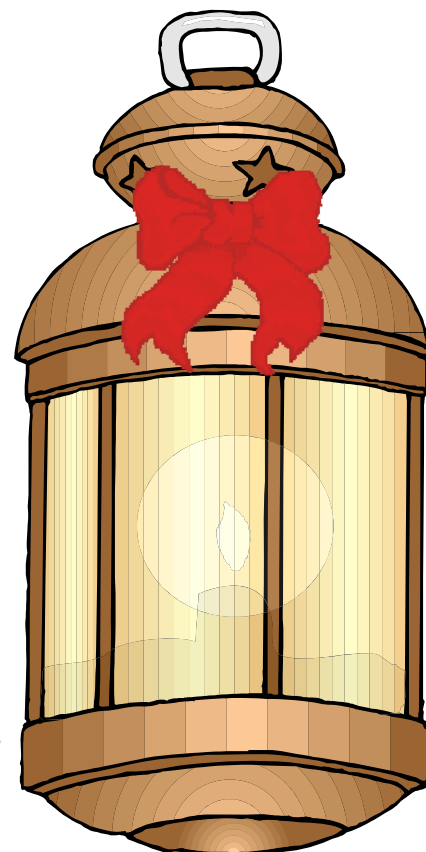


## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Diciembre 2008

	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 1 al 4 de Diciembre de 2008</b>						
L	Crema de calabacín	Escalope empanado con papas fritas	Fruta natural	73,62	23,32	34,20
M	Arroz a la cubana	Lomo adobado con ensalada de col	Yogur	105,09	52,10	54,59
X	Sopa de pescado	Hamburguesa de res con papas fritas y ketchup	Fruta natural	70,97	40,27	48,76
J	Macarrones con jamón	Filete de lenguado al horno con ensalada	Natillas	80,87	46,67	29,73
<b>Semana del 9 al 12 de Diciembre de 2008</b>						
M	Potaje de verduras	Huevos fritos, salchichas y papas fritas	Fruta natural	91,31	37,88	46,96
X	Espaguetis gratinados	Ragout de pavo con menestra de verduras	Yogur	94,96	51,25	30,96
J	Garbanzos compuestos	Aguja asada con papas al horno	Fruta natural	75,78	37,97	24,23
V	Paella mixta	Mero al limón con ensalada tropical	Gelatina	67,84	51,07	43,00
<b>Semana del 15 al 19 de Diciembre de 2008</b>						
L	Crema de zanahorias	Magro con tomate y arroz blanco	Fruta natural	107,92	40,87	37,80
M	Sopa de letras	Tortilla española con croquetas de bacalao	Fruta natural	96,06	30,19	45,92
X	Lentejas compuestas	Filete de merluza con ensalada variada	Yogur	92,32	49,32	31,46
J	Arroz a la milanesa	Pollo al ajillo con papas fritas	Fruta natural	93,79	54,22	58,09
V	Fideuá a la marinera	Albóndigas a la jardinera con papas y verdura	Dulce navideño	119,35	52,80	50,25

### 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](mailto:signotf@signose.com)

