

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Enero 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

Semana del 8 al 9 de Enero de 2009

J	Puré de verduras	Pollo asado con papas fritas	Fruta natural	61,43	33,39	26,60
V	Macarrones gratinados	Lenguado al horno con ensalada	Melocot. almib.	85,53	39,51	24,21

Semana del 12 al 16 de Enero de 2009

L	Crema de alubias pintas	Hamburguesas de res, papas fritas y ketchup	Fruta natural	90,94	42,04	35,51
M	Espaguetis napolitana	Tortilla de jamón con ensalada	Fruta natural	80,82	37,82	37,70
X	Arroz con pollo	Bonito con tomate y papas al vapor	Yogur	119,62	51,31	39,07
J	Judías verdes con papas	San jacobos con ensalada tropical	Fruta natural	62,40	25,24	32,33
V	Sopa de letras	Redondo de ternera a la jardinera con puré	Flan	84,62	36,68	35,08

Semana del 19 al 23 de Enero de 2009

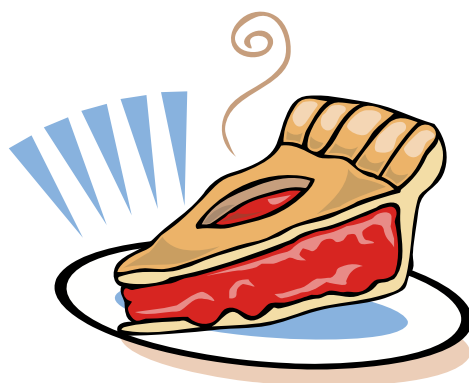
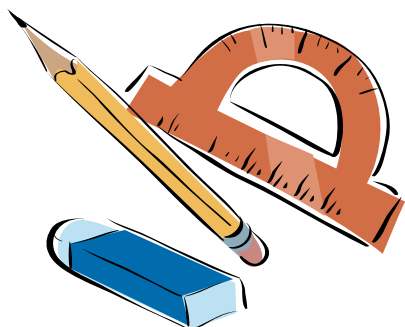
L	Crema verdur./guisantes	Ternera estofada con papas a cuadros	Fruta natural	81,48	38,64	15,16
M	Paella mixta	Merluza al horno con ensalada	Yogur	80,34	43,17	28,40
X	Sopa de menudillos	Jamón asado al ajillo con papas al horno	Fruta natural	67,06	47,85	36,81
J	Macarronesa bolognesa	Tortilla española con ensalada de atún	Fruta natural	87,53	39,00	52,50
V	Lentejas compuestas	Filete de pollo empanado con tomate	Mousse choco.	77,35	49,68	34,84

Semana del 26 al 30 de Enero de 2009

L	Sopa de picadillos	Albóndigas a la jardinera, papas a cuadros	Fruta natural	99,70	45,24	42,50
M	Coditos con tomate	Filete de lenguado en adobo con ensalada	Yogur	81,30	45,71	31,42
X	Crema de calabacines	Muslitos de pollo asados con papas riojanas	Fruta natural	73,62	34,82	26,60
J	Potaje calabaza/berros	Chuletas a la parrilla con papas al vapor	Fruta natural	62,43	25,19	31,00
V	Arroz a la cubana	Salchichas asadas en salsa de tomate	Gelatina	67,82	20,30	58,03

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