

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Febrero 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 3 al 6 de Febrero de 2009						
M	Tallarines a la italiana	Mero al horno con ensalada mixta	Fruta natural	80,65	45,48	31,41
X	Potaje de garbanzos	Huevos fritos con papas y tomate	Yogur	106,47	36,56	35,76
J	Crema de calabaz/berros	Pollo estofado con salteado de menestra y papas	Fruta natural	74,03	41,96	36,38
V	Arroz a la milanesa	Aguja asada al ajillo con ensalada de maíz	Fruta natural	93,19	53,17	47,36

Semana del 9 al 13 de Febrero de 2009						
L	Sopa de estrellitas	Ragout con verduras y papas a cuadros	Bollería	108,88	43,19	40,71
M	Puré de verduras	Lasaña de carne	Fruta natural	78,82	17,60	28,32
X	Arroz a la cubana	Lenguado empanado con ensalada	Yogur	102,23	46,06	55,64
J	Macarrones con atún	Jamón asado con ensalada tropical	Fruta natural	80,68	53,69	41,05
V	Lentejas compuestas	San jacobos con tomate	Natillas	133,10	35,45	42,69

Semana del 16 al 20 de Febrero de 2009						
L	Sopa de menudillos	Albóndigas a la jardinera con papas guisadas	Fruta natural	70,80	51,20	36,81
M	Crema de alubias pintas	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Yogur	94,73	55,21	34,60
X	Judías verdes con queso	Huevos fritos, lomo y papas fritas	Fruta natural	76,24	44,03	33,38
J	Espaguetis con tomate	Merluza en salsa con papas al vapor	Fruta natural	85,91	35,29	24,63
V	Paella mixta	Empanadillas y croquetas con ensalada	Melocotón alm.	117,44	34,56	36,72

Semana del 25 al 27 de Febrero de 2009						
X	Arroz a la marinera	Tortilla española con ensalada de atún	Fruta natural	87,84	31,98	46,40
J	lentejas compuestas	Taquitos de pavo al ajillo con papas al horno	Yogur	81,55	42,11	30,51
V	Tallarines con tomate	Cazón en adobo canario con ensalada	Fruta natural	70,23	36,14	23,31

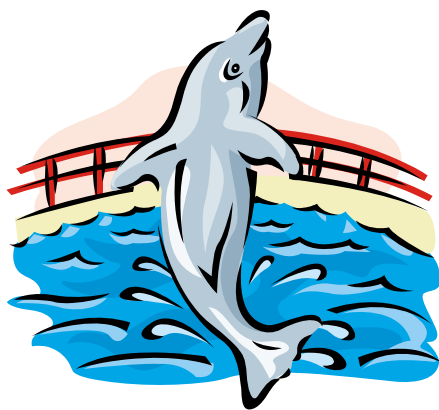
IMPORTANTE:

- ☞ 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

