

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Junio 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 5 de Junio de 2009						
L	Crema verduras/judías v.	San Jacobos con arroz blanco y tomate	Fruta natural	89,59	20,59	29,44
M	Macarrones con queso	Ragut de pavo con puré de papas	Fruta natural	100,06	54,86	35,75
X	Puré de zanahorias	Aguja braseada con ensaladilla alemana	Yogur	83,57	42,07	35,53
J	Arroz a la cubana	Filete de merluza con ensalada mixta	Meloc. almíbar	89,24	34,96	54,15
V	Crema de legumbres	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Fruta natural	83,19	53,15	44,06
Semana del 8 al 12 de Junio de 2009						
L	Sopa de estrellitas	Magro con tomate y arroz blanco	Fruta natural	119,08	44,97	38,44
M	Lentejas compuestas	Salchichas troceadas en salsa con puré papas	Yogur	112,35	45,40	44,41
X	Ensalada de pasta	Filete de pollo plancha con papas al horno	Fruta natural	109,50	61,62	42,88
J	Crema de zanahorias	Huevos fritos, lomo y papas fritas	Helado	76,59	45,51	40,77
V	Arroz a la milanesa	Varitas de merluza con ensalada	Fruta natural	97,72	38,67	35,10
Semana del 15 al 19 de Junio de 2009						
L	Puré de verduras	Muslitos al horno con papas cuadros	Fruta natural	81,43	33,39	26,60
M	Garbanzos estofados	Estofado de ternera con verduritas salteadas	Yogur	84,37	46,19	31,76
X	Arroz de la huerta	Jamón en su jugo con papas cocidas	Fruta natural	103,49	48,34	29,92
J	Coditos con tomate	Filete de lenguado adobado con ensalada	Fruta natural	80,65	45,48	31,41
V	Sopa de letras	Escalope empanado con ensaladilla rusa	Flan de vainilla	75,98	23,77	34,68
Semana del 22 al 23 de Junio de 2009						
L	Arroz a la cubana	Formas infantiles de merluza con ensalada	Fruta natural	98,79	20,32	55,90
M	Pizza de jamón	Hamburguesas con papas fritas y ketchup	Helado	82,62	45,01	44,06

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

