

## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

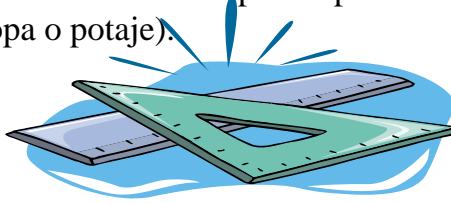
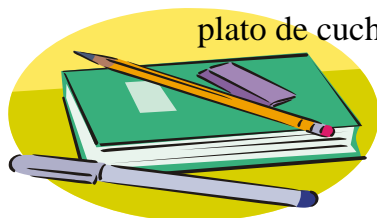
### Marzo 2009



	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 2 al 6 de Marzo de 2009</b>						
L	Coditos con chorizo	Hamburguesas a la plancha con ensalada	Fruta natural	80,68	49,93	36,03
M	Sopa de pescado y letras	Ragut de ternera con arroz blanco	Yogur	122,08	50,56	47,55
X	Crema de calabacines	Pollo asado con papas panaderas	Fruta natural	73,62	34,82	26,20
J	Potaje de bubangos	Magro con tomate y papas al vapor	Natillas	73,04	34,43	34,46
V	Arroz a la cubana	Palitos de merluza con ensalada	Fruta natural	107,79	26,52	53,10
<b>Semana del 9 al 13 de Marzo de 2009</b>						
L	Paella mixta	Lenguado empanado con ensalada tropical	Fruta natural	80,96	49,04	28,02
M	Sopa de fideos	Redondo de pavo en su jugo con papas al horno	Fruta natural	72,21	44,17	28,46
X	Crema de verduras	Escalopines de pollo en salsa con papas cuadro	Yogur	95,29	45,09	31,39
J	Macarrones con queso	Aguja asada al ajillo con zanahorias rehogadas	Fruta natural	83,11	45,62	34,88
V	Lentejas con verduras	Tortilla española con queso y tomate	Gelatina	126,94	40,66	31,20
<b>Semana del 16 al 20 de Marzo de 2009</b>						
L	Crema de zanahorias	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Bollería	113,05	38,92	42,89
M	Alubias con chorizo	San Jacobos con ensalada mixta	Fruta natural	74,34	34,31	32,83
X	Sopa de menudillos	Taquitos de atún con tomate y papas alm vapor	Yogur	121,49	64,97	48,57
J	Arroz a la marinera	Filetitos de pollo asado, menestra de verduras	Fruta natural	101,67	55,55	38,20
V	Espirales con queso	Panga al horno con ensalada de col	Mousse choco.	111,30	40,39	33,22
<b>Semana del 23 al 27 de Marzo de 2009</b>						
L	Espaguetis italiana	Salteado de cerdo con verduritas rehogadas	Fruta natural	94,50	49,23	35,31
M	Judias verdes con tomate	Jamoncitos de pollo asados con papas fritas	Yogur	97,05	40,67	28,79
X	Garbanzos compuestos	Lomo adobado con ensalada de atún	Fruta natural	69,90	41,82	27,99
J	Sopa de estrellas	Taquitos de ternera en su jugo, puré de papas	Flan de vainilla	74,34	38,18	25,61
V	Arroz con huevo frito	Filete de merluza al cilantro con ensalada	Fruta natural	80,36	35,19	54,15
<b>Semana del 30 al 31 de Marzo de 2009</b>						
L	Puré de verduras	Escalope empanado con papas fritas	Fruta natural	61,43	21,89	34,20
M	Arroz con salchichas	Taquitos de cazón en adobo con ensalada	Yogur	99,81	45,04	26,34

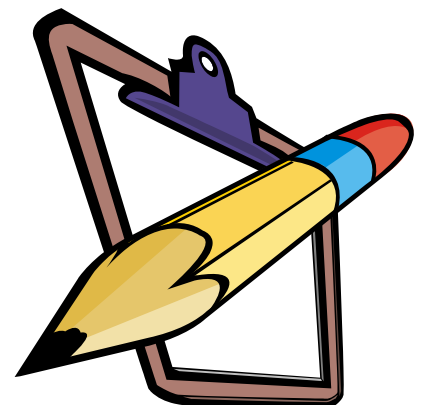
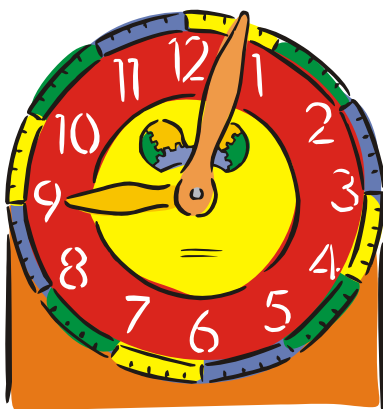
**IMPORTANTE:**

- ☞ 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)

