

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

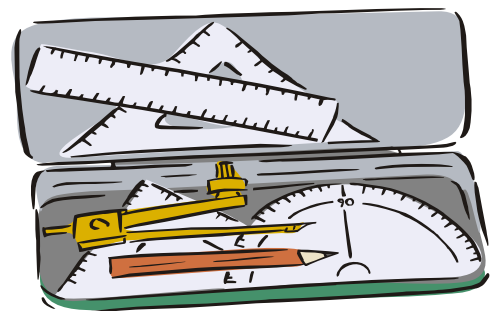
Mayo 2009



	1º PLATO	2º PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 5 al 8 de Mayo de 2009						
M	Arroz a la cubana	Varitas de merluza con ensalada mixta	Fruta natural	101,28	40,75	27,92
X	Potaje de bubangos	Estofado de ternera con verdura y papas cuadros	Yogur	69,90	38,06	30,18
J	Crema de calabaza	Jamón asado en su jugo con puré de papas	Fruta natural	89,41	47,36	38,58
V	Macarrones con atún	Escalope empanado con ensalada tropical	Helado	105,43	42,12	50,95
Semana del 11 al 15 de Mayo de 2009						
L	Tallarines con tomate	San Jacobos con ensalada de atún	Fruta natural	80,97	30,26	35,14
M	Sopa de letras	huevo frito con lomo y papas fritas	Bollería o Fruta	89,05	44,71	89,05
X	Lentejas compuestas	Albóndigas a la jardinera con papas cuadros	Fruta natural	93,30	52,05	35,62
J	Paella mixta	Merluza al horno aliñada con ensalada	Yogur	112,39	34,02	28,02
V	Judías verdes/ jamón	Jamoncitos de pollo asado y papas panaderas	Fruta natural	62,68	35,30	26,92
Semana del 18 al 22 de Mayo de 2009						
L	Potaje calabaza y berros	Lenguado empanado con ensalada de maíz	Fruta natural	59,77	43,20	34,81
M	Coditos a la carbonara	Hamburguesas de res a la plancha con ketchup	Yogur	101,86	43,33	28,33
X	Crema de calabacines	Tortilla española con empanadillas de bonito	Fruta natural	90,11	25,58	36,62
J	Garbanzos con verduras	Filete de pollo en adobo con papas al ajillo	Natillas	106,86	48,96	36,45
V	Arroz con atún	Redondo de pavo asado con verduras salteadas	Fruta natural	92,82	56,49	32,07
Semana del 25 al 28 de Mayo de 2009						
L	Potaje de lentejas	Tortilla de jamón con ensalada de tomate	Fruta natural	71,21	45,36	40,24
M	Puré de verduras	Escalope de res con pasta tricolor	Fruta natural	68,52	27,32	37,43
X	Arroz a la milanesa	Merluza al horno con ensalada mixta	Yogur	100,16	49,39	48,77
J	Sopa de menudillos	Ragut de ternera con papas a cuadros	Fruta natural	68,35	33,49	22,17

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: signottf@signose.com

