

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Noviembre 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 3 al 7 de Noviembre de 2008						
L	Crema de zanahorias	Chuletas a la plancha con papa fritas	Fruta Natural	74,17	32,32	38,31
M	Espaguetis napolitana	Lenguado empanado con ensalada variada	Yogur	101,90	50,48	32,98
X	Arroz a la cubana	Lomo adobado con ensalada tropical	Fruta Natural	80,36	40,44	53,90
J	Sopa de picadillos	Filete de pollo con papas fritas	Flan	89,19	36,28	24,05
V	Crema de alubias	Redondo de ternera braseada, papas panaderas	Fruta Natural	88,36	51,49	32,67

Semana del 10 al 14 de Noviembre de 2008

L	Potaje de verduras/berros	Tortilla española con tomate y jamón	Bollería o fruta	78,87	28,47	42,66
M	Macarrones con atún	Escalope empanado con ensalada	Fruta natural	80,68	33,09	40,55
X	Lentejas compuestas	Muslitos de pollo con papas al horno	Yogur	107,20	55,95	32,65
J	Arroz de la huerta	Filete de panga al limón con tomates aliñados	Fruta natural	82,24	30,24	25,55
V	Crema de calabaza	Lasaña de carne gratinada	Natillas	80,38	31,76	47,47

Semana del 17 al 21 de Noviembre de 2008

L	Coditos con tomate	Merluza a la romana con ensalada	Fruta natural	80,03	39,61	31,79
M	Judías verdes	Ragout de ternera con papas a cuadros	Yogur	102,19	42,31	30,81
X	Arroz a la milanesa	Croquetas, caprichos de calamar y ensalada	Fruta natural	124,94	42,28	47,04
J	Garbanzos estofados	Pollo asado con papas riojanas	Fruta natural	92,28	42,63	31,60
V	Sopa de fideos	Huevos fritos, salchichas y papas fritas	Mouse choco.	72,65	32,86	45,31

Semana del 24 al 28 de Noviembre de 2008

L	Lentejas compuestas	San Jacobo con papas fritas	Fruta natural	86,81	36,85	32,90
M	Arroz con magro	Mero al horno con verduras salteadas	Yogur	108,24	51,64	27,59
X	Puré de hortalizas	Tortilla española con ensalada de piña	Fruta natural	73,05	31,27	40,61
J	Tallarines con jamón	Roti de pavo al ajillo, zanahorias a cuadros	Fruta natural	81,40	48,14	27,38
V	Sopa de arroz	Albóndigas en salsa con papas gratinadas	Gelatina	113,99	42,04	42,45

IMPORTANTE:

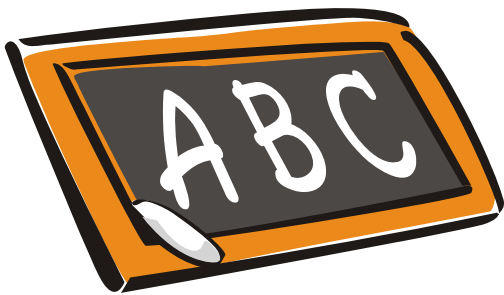
- ☞ Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- ☞ Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- ☞ Los alumnos de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje).



NOTA IMPORTANTE: se recuerda a las familias que han utilizado el Servicio de Comedor en cursos anteriores, la necesidad de entregar de nuevo la ficha de inscripción para actualizar nuestros ficheros.

... 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

