

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Octubre 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

Semana del 1 al 3 de Octubre de 2008

X	Arroz a la milanesa	Palitos de merluza fritos con ensalada	Fruta natural	90,83	34,12	46,30
J	Sopa pescado c/estrellita	Chuletas a la plancha con papas y verduras	Fruta natural	69,94	44,17	48,84
V	Coditos con tomate	Tortilla de queso con ensalada	Melocotón almib.	85,70	31,25	30,50

Semana del 6 al 10 de Octubre de 2008

L	Crema de calabacines	Canelones de carne gratinados	Fruta natural	62,01	32,83	21,12
M	Arroz a la cubana	Varitas de merluza con ensalada de tomate	Yogur	102,69	43,85	56,25
X	Espaguetis con atún	Lomo adobado con ensalada mixta	Fruta natural	71,68	38,89	24,35
J	Lentejas estofadas	Pollo al ajillo con papas fritas	Flan	82,93	47,38	25,38
V	Sopa de picadillo	Redondo asado en su jugo con puré de papas	Fruta natural	78,64	34,05	33,28

Semana del 13 al 17 de Octubre de 2008

L	Macarrones boloñesa	Lenguado al horno con ensalada	Bollería o fruta	103,18	53,36	38,26
M	Judías verdes c/ chorizo	Tortilla española con croquetas	Fruta natural	89,43	20,99	48,12
X	Paella mixta	Nuggets de pollo con tomate	Yogur	97,74	62,72	35,49
J	Crema de judías pintas	Albóndigas a la jardinera con papas a cuadros	Fruta natural	67,68	34,92	32,77
V	Sopa de letras	Redondo de pavo con papas y verdura	Mouse de limón	78,51	45,32	26,15

Semana del 20 al 24 de Octubre de 2008

L	Arroz con pollo	Cazón en adobo con ensalada	Fruta natural	69,56	30,23	28,92
M	Sopa de fideos	Escalopines en salsa con papas panaderas	Yogur	75,76	38,50	24,41
X	Crema de calabaza	San Jacobos con coditos napolitana	Fruta natural	82,61	40,85	45,07
J	Lentejas compuestas	Salchichas con tomate y puré de papas	Fruta natural	92,38	32,70	44,81
V	Potaje de bubangos	Pollo estofado con papas fritas	Gelatina	65,31	35,82	29,09

Semana del 27 al 30 de Octubre de 2008

L	Crema de zanahorias	Albóndigas con verdura y papas fritas	Fruta natural	71,41	30,31	32,79
M	Sopa de pescado	Escalope empanado con ensalada mixta	Yogur	62,64	33,57	46,15
X	Tallarines carbonara	Merluza al horno con verduritas salteadas	Fruta natural	79,58	31,01	48,79
J	Garbanzos compuestos	Muslitos de pollo asados con papas fritas	Natillas chocolat	92,28	42,63	31,60

IMPORTANTE:

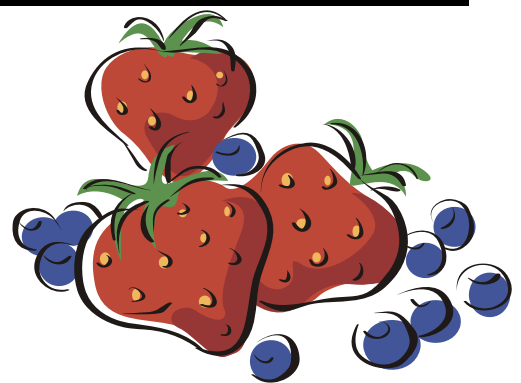
- ☞ Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- ☞ Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- ☞ Los alumnos de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara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

