

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Septiembre 2008



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 9 al 12 de Septiembre de 2008						
M	Puré de verduras	Nugget de pollo con arroz blanco	Yogur	102,55	30,43	32,93
X	Sopa de menudillos	Lomo adobado a la parrilla con papas fritas	Fruta natural	63,21	32,35	18,75
J	Coditos con tomate	Filete de lenguado al horno con ensalada	Helado	76,31	42,06	29,74
V	Crema de garbanzos	Pollo aliñado al limón con papas riojanas	Fruta natural	73,58	51,46	29,26

Semana del 15 al 19 de Septiembre de 2008

L	Tallarines napolitana	Tortilla de jamón con ensalada	Fruta natural	71,82	31,62	30,50
M	Puré de verduras	Merluza empanada con papas fritas	Yogur	60,56	27,14	20,12
X	Arroz a la marinera	Filete de pollo parrilla con verduras salteadas	Fruta natural	80,67	46,75	24,80
J	Crema de zanahorias	Jamón asado al ajillo con papas jardinera	Helado	67,07	40,68	33,30
V	Lentejas con verduras	Hamburguesa a la plancha con arroz y tomate	Fruta natural	104,25	51,39	27,30

Semana del 22 al 26 de Septiembre de 2008

L	Judías verdes con tomate	Ragut de ternera con papas a cuadros	Fruta natural	71,94	31,11	21,74
M	Garbanzos estofados	Pollo horneado con ensalada de tomate	Natillas	69,86	38,71	27,11
X	Sopa de fideos	Albóndigas a la jardinera con papas vapor	Fruta natural	69,45	34,04	33,43
J	Macarrones con chorizo	Merluza al horno con ensalada tropical	Fruta natural	71,68	33,64	24,60
V	Paella de pescado	Lomo adobado con papas al ajillo	Gelatina	83,90	44,33	20,99

Semana del 29 al 30 de Septiembre de 2008

L	Potaje judías blancas	San Jacobos con tomate natural	Fruta natural	67,62	45,61	26,46
M	Crema de zanahorias	Aguja asada en su jugo con puré de papas	Yogur	88,73	34,95	34,51

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

