

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

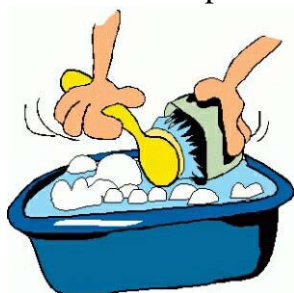
Abril 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 6 al 9 de Abril de 2010						
M	Tallarines salteados al ajillo	Nugget de pollo con tomate ketchup	Fruta natural	98,27	33,03	37,98
X	Potaje de garbanzos	Hamburguesas de ternera con papas fritas	Fruta natural	77,26	32,95	34,06
J	Arroz de la huerta / salchichas	Merluza a la romana con ensalada mixta	Yogur	109,71	52,22	57,30
V	Puré de verduras	Redondo de pavo en su jugo con arroz blanco	Fruta natural	79,73	34,61	21,15
Semana del 12 al 16 de Abril de 2010						
L	Crema de bubangos(op:gofio)	Escalope empanado con ensalada de manzana	Fruta natural	64,44	37,38	43,18
M	Coditos con queso	Filetitos de merluza al horno con ensalada mixta	Bollería/ fruta	102,56	36,91	35,93
X	Potaje de alubias con berros	Muslitos de pollo en adobo con papas fritas	Fruta natural	88,36	49,59	30,67
J	Paella Mixta	Empanadillas y croquetas con ensalada de atún	Yogur	140,34	45,66	53,96
V	Judías verdes con tomate	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	78,07	33,91	21,44
Semana del 19 al 23 de Abril de 2010						
L	Sopa de menudillos	Albóndigas en salsa con papas y verduritas	Fruta natural	70,90	43,89	35,28
M	Arroz caldoso a la marinera	Filete de pollo asado con ensalada de queso	Yogur	82,83	58,86	44,86
X	Crema de calabaza	Lomo adobado a con huevo frito y papas fritas	Fruta natural	104,72	63,52	51,91
J	Macarrones napolitana	Filete de perca al limón con ensalada de miz	Fruta natural	97,33	48,32	42,53
V	Lentejas a la casera	Jamón estofado con puré de papas	Natillas chocolate	108,88	60,48	52,18
Semana del 26 al 30 de Abril de 2010						
L	Puré de calabacines	Pollo asado en su jugo con papas a cuadros	Fruta natural	74,62	28,62	19,40
M	Tallarines a la italiana	Tortilla de jamón con ensalada de zanahorias	Yogur	98,67	39,43	43,28
X	Arroz a la jardinera	Figuritas de merluza empanadas, ensalada de atún	Fruta natural	95,81	22,12	40,77
J	Potaje de calabaza/ espinacas	Chuletas cerdo adobadas plancha con papas riojanas	Fruta natural	79,06	30,10	34,57
V	Garbanzos compuestos	San jacobos con ensalada de col y piña	Fruta natural	65,24	37,68	33,21

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

