



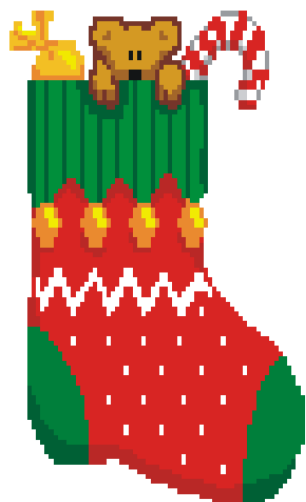
MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Diciembre 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 3 de Diciembre de 2009						
M	Crema de calabaza y berros	Escalope de res empanado con ensalada mixta	Yogur	54,05	24,92	35,97
X	Coditos con bechamel grati.	Filete de mero encebollado con verduritas salteadas	Fruta natural	90,63	48,94	31,77
J	Lentejas compuestas	Tortilla española con ensalada de queso	Natillas	91,61	40,12	61,32
Semana del 9 al 11 de Diciembre de 2009						
X	Arroz con pollo	Salchichas troceadas en salsa de tomate y puré	Fruta natural	82,27	27,26	38,58
J	Judías verdes salteadas	Filete de pollo a la plancha con papas fritas	Gelatina	74,48	30,90	22,55
V	Tallarines con tomate	Lenguado a la bilbaína con ensalada de zanahorias	Fruta natural	86,25	48,29	42,32
Semana del 14 al 18 de Diciembre de 2009						
L	Puré de calabacines	Ragout de cerdo con arroz blanco	Fruta natural	106,06	37,76	29,26
M	Macarrones con chorizo	Filete de merluza empanado, ensalada de manzana	Fruta natural	84,73	41,75	48,01
X	Potaje berros con garbanzos	Tortilla española con jamón y tomate	Yogur	129,86	33,47	50,14
J	Arroz con magro	Albóndigas a la jardinera con verduritas al ajillo	Fruta natural	83,17	42,77	31,57
V	Crema de legumbres	Pechuga de pollo asada en adobo, ensalada de maíz	Flan de vainilla	85,44	52,80	43,85
Semana del 21 al 22 de Diciembre de 2009						
L	Potaje de bubangos	Hamburguesas de pollo con papas fritas y ketchup	Yogur	90,67	58,64	24,77
M	Arroz con salchichas	Pizza margarita con jamón	Dulce Navidad	115,47	35,19	57,58

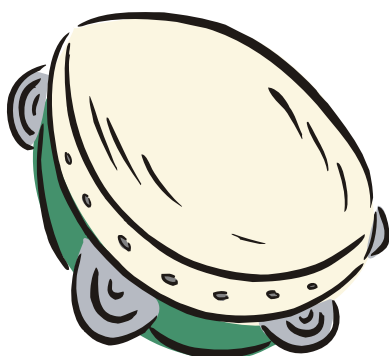
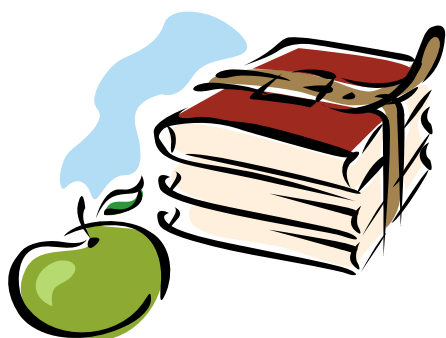
IMPORTANTE:

- ☞ 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

