

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Enero 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 11 al 15 de Enero de 2010						
L	Potaje de lentejas	Lomo al ajillo con ensalada de maíz	Fruta natural	87,75	52,41	40,46
M	Macarrones a la italiana	Panga empanada con salteado de verduras	Fruta natural	89,98	48,51	31,76
X	Puré de verduras	Lasaña de carne gratinada	Yogur	80,07	32,60	30,19
J	Sopa de menudillos	Aguja en su jugo con papas guisadas	Fruta natural	72,21	39,25	29,35
V	Arroz a la cubana	Salchichas al horno con ensalada de queso	Fruta natural	82,85	36,03	58,61
Semana del 18 al 22 de Enero de 2010						
L	Crema de bubangos	Albóndigas con tomate y arroz pilaf	Fruta natural	108,27	37,22	32,08
M	Judías verdes salteadas	Ragout de pavo con papas a cuadros	Yogur	102,15	44,33	26,46
X	Sopa de letras	Muslitos de pollo adobados con papas panaderas	Fruta natural	72,21	38,05	27,35
J	Arroz con atún	San jacobos con ensalada de col y piña	Fruta natural	106,18	33,50	34,43
V	Espaguetis bechamel / queso	Filetes de merluza al ajillo con ensalada de manzana	Mousse chocolat.	108,57	40,73	56,50
Semana del 25 al 29 de Enero de 2010						
L	Arroz con bacon y pollo	Varitas de merluza con ensalada de maíz	Fruta natural	116,51	43,16	44,62
M	Crema de zanahorias	Estofado de cerdo con verduras y papas a cuadros	Yogur	95,42	40,52	30,58
X	Coditos con tomate	Filete de polo plancha con ensalada mixta	Fruta natural	80,03	46,16	35,04
J	Lentejas con verduras	Tortilla española con croquetas de bacalao	Gelatina	97,26	36,50	51,98
V	Espirales de colores	Hamburguesa de ternera con papas fritas	Fruta natural	85,91	45,38	28,86

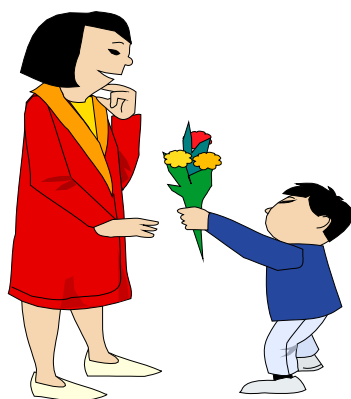
IMPORTANTE:

- ☞ 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

