

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Febrero 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 5 de Febrero de 2010						
L	Puré de calabaza	Taquitos de cerdo estofados con papas al vapor	Fruta natural	104,28	54,86	43,65
X	Tallarines con jamón	Mero al horno con verduritas salteadas	Yogur	111,62	59,41	34,53
J	Garbanzos estofados	Filete de pollo asado, ensalada de tomate y piña	Fruta natural	132,11	46,21	43,52
V	Arroz a la cubana	Filete de merluza con ensalada mixta	Mousse limón	80,36	35,19	54,15
Semana del 8 al 12 de Febrero de 2010						
L	Potaje zanahorias/berros	Magro con tomate y menestra con arroz blanco	Fruta natural	99,28	39,04	24,36
M	lentejas con verduras	Tortilla española, ensalada de atún y zanahorias	Bollería o fruta	102,75	42,73	54,30
X	Crema de bubangos	Pollo al horno con papas y champiñones saltea.	Yogur	78,87	37,68	28,14
J	Paella mixta	Figuritas de merluza empanadas, ensalada tropi.	Fruta natural	101,26	35,90	35,00
V	Coditos con queso	Escalopines de pavo en salsa con papas cocidas	Natillas	87,76	45,54	28,69
Semana del 17 al 19 de Febrero de 2010						
X	Arroz a la marinera	Filete de mero al ajillo, ensalada tomate y maiz	Fruta natural	80,79	48,72	27,88
J	Macarrones bologñesa	Nugget de pollo con ensalada de queso	Yogur	97,86	51,04	57,18
V	Puré de verduras	Canelones de atún gratinados	Fruta natural	58,82	37,60	28,32
Semana del 22 al 26 de Febrero de 2010						
L	Judías verdes con jamón	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Fruta natural	82,04	37,86	40,20
M	Potaje berros /alubias	Tortilla de queso con ensalada de atún	Yogur	95,52	46,87	37,26
X	Crema de calabacines	Filete pollo plancha, papas al ajillo y chorizo	Fruta natural	73,62	36,62	28,70
J	Arroz caldoso	Aguja asada en su jugo, verduritas saltead.	Gelatina	78,35	46,38	24,70
V	Espaguetis con tomate	Lenguado horno al cilantro, ensalada mixta	Fruta natural	80,65	45,48	31,41

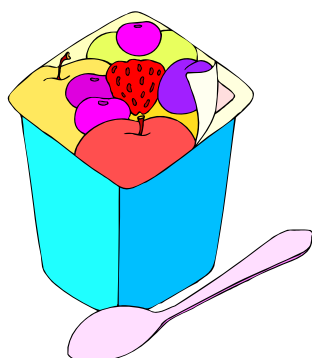
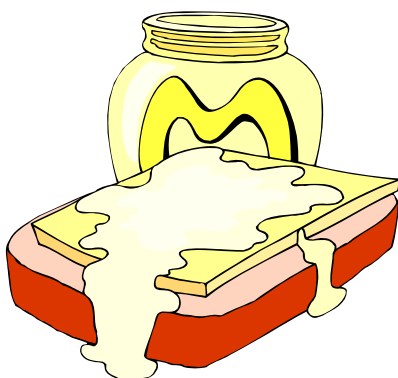
IMPORTANTE:

- ☞ 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

