

## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

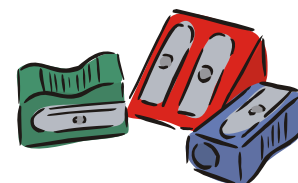
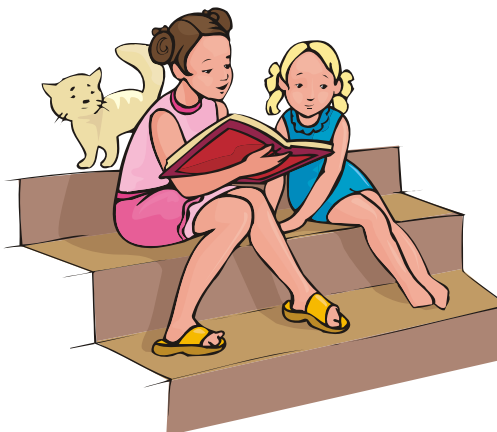
### Junio 2010



	1er PLATO	2º PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 1 al 4 de Junio de 2010</b>						
M	Sopa de menudillos	Estofado de magro a la jardinera con papas a cuadros	Fruta natural	69,76	43,34	24,02
X	Coditos con tomate	Pollo asado con ensalada mixta	Yogur	101,28	49,36	34,81
J	Puré de calabacín	Albóndigas en salsa con arroz pilav	Fruta natural	108,27	37,22	32,08
V	Lentejas compuestas	Filete de pavo a la plancha con ensalada de atún	Fruta natural	64,34	50,09	37,38
<b>Semana del 7 al 11 de Junio de 2010</b>						
L	Macarrones a la boloñesa	Filete de merluza empanado con ensalada de maíz	Fruta natural	83,59	42,08	42,91
M	Crema de alubias blancas	Hamburguesas de ternera con papas fritas	Fruta natural	69,77	43,87	35,56
X	Arroz a la cubana	Nugget de pollo con ensalada mixta	Yogur	100,65	40,06	77,23
J	Judías verdes con chorizo	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	73,19	19,88	28,64
V	Potaje de verduras con berros	Jamón asado en su jugo con arroz blanco	Helado o frutal	112,07	51,27	43,57
<b>Semana del 14 al 18 de Junio de 2010</b>						
L	Sopa de estrellitas	Ragout de cerdo con papas a cuadros	Gelatina	87,65	40,29	29,37
M	Garbanzas compuestas	Filete de panga encebollado con papas a cocidas	Fruta natural	100,48	50,75	33,61
X	Paella mixta con verdura	Escalope de ternera con ensalada de atún	Yogur	94,24	41,32	46,89
J	Puré de hortalizas	Muslitos de pollo adobados con papas fritas	Fruta natural	71,43	33,39	26,60
V	Espaguetis con tomate	Tortilla con croquetas y ensalada de col y piña	Helado o fruta	13,14	49,54	48,27
<b>Semana del 21 al 23 de Junio de 2010</b>						
L	Lentejas compuestas	Varitas de merluza con ensalada mixta	Fruta natural	98,50	35,65	38,54
M	Macarrones gratinados	Filete de lomo a la parrilla, ensalada de zanahorias	Fruta natural	76,63	39,47	44,25
X	Pizza margarita con jamón	Hamburguesas de pollo con papas fritas	Helado o fruta	80,59	39,07	34,04

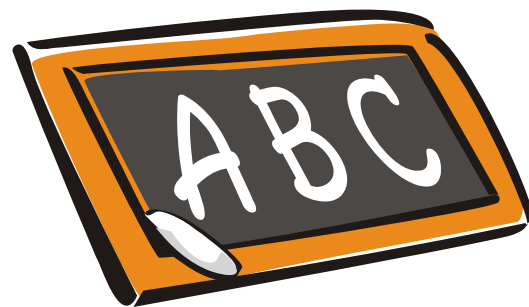
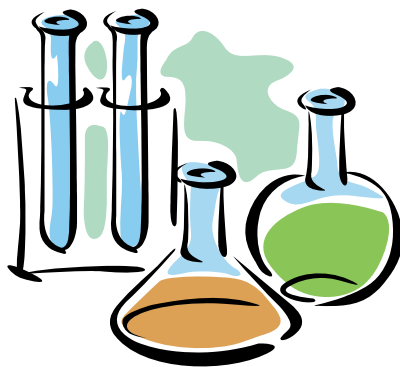
#### IMPORTANTE:

- ☞ 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. 922081220 - Fax 922 210429  
Correo electrónico: [signotf@signose.com](mailto:signotf@signose.com)

