

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Marzo 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 3 al 5 de Marzo de 2010						
L	Puré de calabacín	Muslitos de pollo adobados con papas a cuadros	Fruta natural	73,58	32,21	24,32
M	Sopa de arroz	San Jacobos con papas fritas y tomate	Yogur	90,50	33,52	47,09
X	Macarrones con bechamel	Filetitos de panga al cilantro con ensalada de queso	Fruta natural	99,20	49,05	50,82
J	Garbanzas compuestas	Redondo de pavo asado con puré de papas	Natillas	100,17	47,41	39,39
V	Arroz a la cubana	Varitas de merluza con ensalada mixta	Fruta natural	101,28	57,92	60,75

Semana del 8 al 12 de Marzo de 2010						
L	Sopa de letras	Ternera estofada a la jardinera con papas al ajillo	Fruta natural	71,80	41,04	29,71
M	Lentejas compuestas	Salchichas horneadas con papas fritas y tomate	Fruta natural	111,35	42,40	33,80
X	Arroz salteado con bacon	Filete de pollo asado con ensalada de zanahorias	Yogur	105,76	61,95	62,93
J	Judías verdes con tomate	Chuleta de cerdo al horno con papas cocidas	Fruta natural	75,80	33,67	38,52
V	Tallarines con queso rallado	Tortilla española con ensalada de maíz	Flan vainilla	112,69	35,79	63,21

Semana del 15 al 19 de Marzo de 2010						
L	Potaje de verduras y berros	Albóndigas a la jardinera con papas a cuadros	Fruta natural	68,15	34,77	31,38
M	Paella mixta con sepias	Lomo adobado plancha con ensalada de queso	Bollería o fruta	98,60	48,87	43,87
X	Crema de alubias blancas	Jamoncitos de pollo al horno con ensalada tropical	Yogur	73,48	48,41	30,63
J	Coditos a la boloñesa	Huevos fritos con papas fritas	Mousse chocolat.	102,85	44,61	42,32
V	Puré de zanahorias	Canelones de atún gratinados	Fruta natural	71,56	48,43	48,53

Semana del 22 al 26 de Marzo de 2010						
L	Lentejas con verduras	Escalope empanado con ensalada de manzana	Fruta natural	75,75	39,71	54,56
M	Sopa de menudillos	Merluza asada a la bilbaína con papitas al vapor	Yogur	85,91	41,95	22,72
X	Crema de bubangos	Jamón horneado en su jugo con puré de papas	Fruta natural	72,06	41,89	45,52
J	Espaguetis gratinados	Filete pollo chilindrón con champiñones y menestra	Petit suisse	87,84	43,83	27,97
V	Potaje de calabaza/acelgas	Tortilla de queso con empanadillas de bonito	Fruta natural	63,87	24,58	37,90

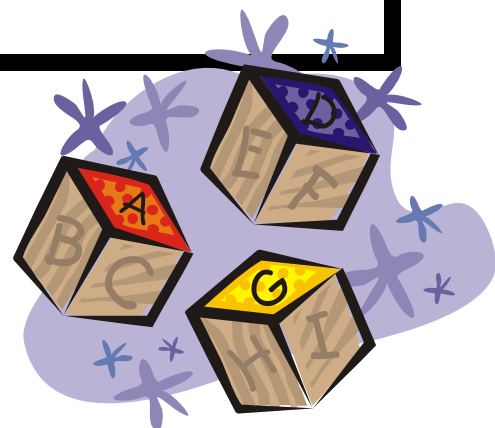
IMPORTANTE:

- ☞ 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

