

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Mayo 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 4 al 7 de Mayo de 2010						
M	Arroz a la cubana	Varitas de merluza empanada con ensalada de maíz	Fruta natural	108,96	38,03	54,67
X	Potaje de alubias con berros	Hamburguesas de pollo con papas fritas	Yogur	90,94	42,04	20,53
J	Coditos con queso	Chuleta con adobo canario y ensalada de zanahorias	Fruta natural	76,63	39,87	48,25
V	Sopa de pescado	Roti de pavo en su jugo con puré de papas	Helado	89,94	55,44	32,26

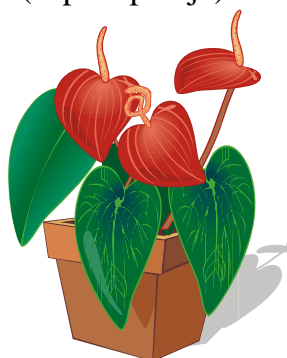
Semana del 10 al 14 de Mayo de 2010						
L	Tallarines con tomate	Lomo adobado al horno con ensalada mixta	Helado	105,52	49,36	39,44
M	Potaje de calabaza/espinacas	Redondo ternera en salsa española, verduritas, papas	Fruta natural	62,35	32,52	21,86
X	Lentejas con chorizo	Filetitos de pechuga a plancha con papas al ajillo	Yogur	89,92	52,48	38,52
J	Arroz con magro	Mero al limón con ensalada de atún	Gelatina	90,11	50,11	40,74
V	Sopa de ave con fideos	Nugget de pollo con papas fritas	Fruta natural	77,90	29,16	31,17

Semana del 17 al 21 de Mayo de 2010						
L	Sopa de picadillos	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Bollería o fruta	103,85	44,74	48,53
M	Macarrones napolitana	Merluza horno con cilantro y ensalada de manzana	Fruta natural	84,73	41,75	48,01
X	Crema de zanahorias	Muslitos de pollo asados con papas fritas	Yogur	95,42	39,32	28,58
J	Garbanzos compuestos	Tortilla de jamón con ensalada de col y piña	Fruta natural	74,17	41,44	42,97
V	Paella marinera	Magro con tomate y puré de papas	Helado o fruta	76,57	46,35	32,63

Semana del 24 al 28 de Mayo de 2010						
L	Judías verdes con tomate	Lomo con huevo frito y papas fritas	Fruta natural	101,64	42,33	52,34
M	Potaje de bubangos y acelgas	Escalope de ternera con ensalada de maíz	Fruta natural	76,42	28,08	38,08
X	Espaguetis bechamel gratina.	Aguja en salsa de champiñones zanahorias rehogad.	Yogur	103,71	50,39	36,74
J	Arroz salteado con bacon	Filete merluza en salsa con ensalada de queso	Fruta natural	81,40	56,73	42,31
V	Crema de verduras y alubias	Filete de pollo a la parrilla con papas al horno	Helado	103,70	48,10	30,45

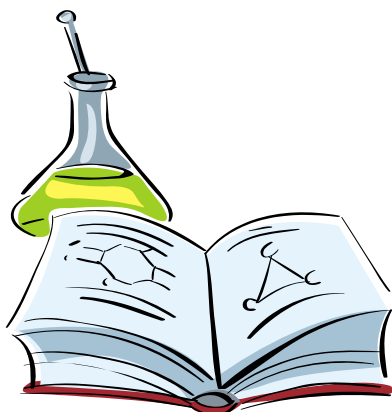
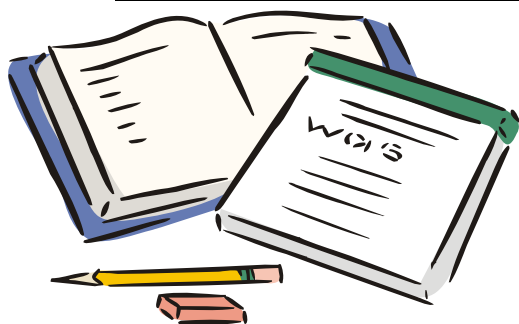
IMPORTANTE:

- ☞ 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

