

## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

### Noviembre 2009



	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 2 al 6 de Noviembre de 2009</b>						
M	Coditos con tomate	Tortilla de atún con ensalada de col y piña	Yogur	105,16	52,48	50,49
X	Crema de calabacines	Pollo horn en adobo canario, papa a cuadros	Fruta natural	64,62	28,62	29,40
J	Sopa de estrellitas	Redondo ternera s/champiñones,papas panad.	Flan de vainilla	82,31	36,05	23,95
V	Arroz blanco salch tomate	Merluza a la romana con ensalada de maíz	Fruta natural	83,85	48,50	46,36

<b>Semana del 9 al 13 de Noviembre de 2009</b>						
L	Crema de berros	Croquetas y empanadillas, ensalada zanahorias	Fruta natural	87,19	23,94	44,97
M	Potaje de alubias pintas	Hamburguesa de res con papas fritas y tomate	Fruta natural	88,36	55,63	33,75
X	Arroz con magro de cerdo	Varitas de merluza con ensalada mixta	Yogur	102,72	33,87	36,57
J	Puré de verduras	Lasaña boloñesa gratinada	Fruta natural	78,82	27,60	28,32
V	Fideuá de calamares	Escalope de pollo con ensalada de queso	Gelatina	81,57	42,49	40,07

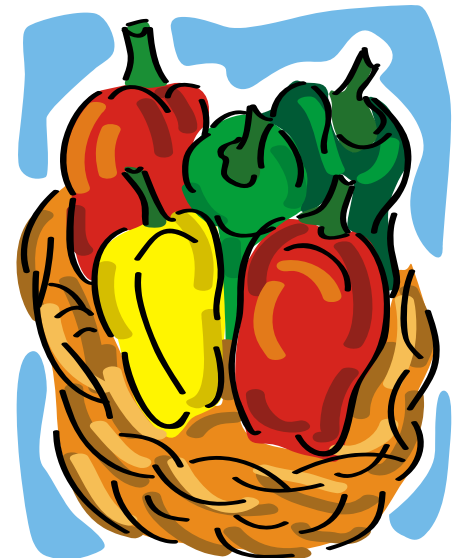
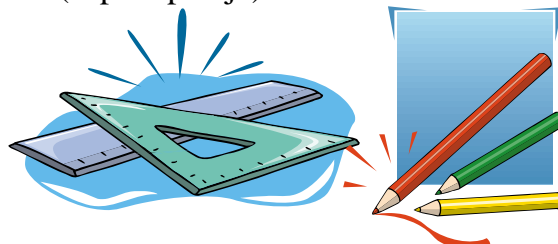
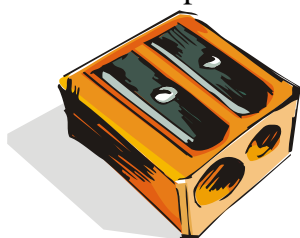
<b>Semana del 16 al 20 de Noviembre de 2009</b>						
L	Lentejas compuestas	Tortilla de jamón y ensalada de atún	Fruta natural	77,24	43,99	45,92
M	Arroz tres delicias	Albóndigas en salsa jardinera con verduritas	Yogur	106,41	49,49	36,98
X	Macarrones a la italiana	Merluza a la bilbaína con papas cocidas	Fruta natural	94,91	41,49	31,83
J	Judías verdes con jamón	Muslitos de pollo asados con papas fritas	Fruta natural	66,80	29,47	19,72
V	Sopa de menudillos	Chuletas de cerdo adobadas con arroz blanco	Mousse choc.	121,58	47,00	43,61

<b>Semana del 23 al 27 de Noviembre de 2009</b>						
L	Potaje calabaza/acelgas	Lenguado empanado, ensalada tomate al orég.	Fruta natural	68,82	33,29	24,91
M	Puré de zanahorias	Redondo de pavo a la naranja, papas fritas	Yogur	95,42	45,46	29,39
X	Arroz con huevo frito	Lomo adobado horno, ensalada de maíz y piña	Fruta natural	97,04	43,28	45,02
J	Tallarines a la boloñesa	Filetitos de pollo plancha y salteado de verduras	Natillas	102,44	57,73	35,82
V	Garbanzos estofados	San jacob con ensalada de manzana	Fruta natural	75,46	29,36	47,81

<b>Semana del 30 de Noviembre de 2009</b>						
L	Sopa de pollo con fideos	Tacos de magro con tomate y arroz blanco	Fruta natural	105,96	44,78	38,44

**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](mailto:signotf@signose.com)

