

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Octubre 2009



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

Semana del 1 al 2 de Octubre de 2009

J	Sopa de menudillos	Filete de lomo asado con papas fritas	Fruta natural	73,66	48,40	27,80
V	Arroz a la cubana	Salchichas horneadas con ensalada mixta	Melocotón almíbar	80,36	26,89	65,40

Semana del 5 al 9 de Octubre de 2009

L	Puré de verdura St. Germain	Fletán empanado con papas cocidas al ajillo	Fruta natural	69,62	38,07	27,13
M	Coditos a la boloñesa	Tortilla de queso con ensalada de atún	Yogur	91,77	58,50	45,58
X	Crema de alubias blancas	Redondo horneado en su jugo y verduritas salteadas	Fruta natural	77,04	50,75	32,69
J	Puré de zanahorias y berros	Jamoncitos de pollo asados , papas al horno	Flan	69,85	35,15	28,21
V	Arroz a la alicantina c/atún	Lomo adobado plancha con ensalada de col y piña	Fruta natural	73,52	53,28	36,67

Semana del 13 al 16 de Octubre de 2009

M	Puré de calabaza	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	80,42	34,37	45,30
X	Paella mixta	San jacobos con ensalada zanahorias	Yogur	102,45	38,82	33,62
J	Lentejas estofadas	Hamburguesa de pollo con papas fritas	Fruta natural	85,95	56,29	33,86
V	Espaguetis con tomate	Merluza aliñada al horno con verduritas al ajillo	Mousse chocolate	96,86	42,27	34,31

Semana del 19 al 23 de Octubre de 2009

L	Sopa de pescado y letras	Muslitos de pollo adobados con papas fritas	Fruta natural	68,39	48,52	43,92
M	Macarrones bechamel/queso	Albóndigas a la jardinera, menestra verdura	Yogur	114,41	47,76	47,51
X	Judías verdes con tomate	Redondo de pavo salsa naranja, papas cuadros	Fruta natural	75,80	41,79	28,03
J	Arroz con pollo	Filete de panga asada con verduritas	Gelatina	94,66	44,89	26,82
V	Rancho canario	Tortilla española con jamón y ensalada de atún	Fruta natural	83,23	46,32	40,41

Semana del 26 al 30 de Octubre de 2009

L	Crema zanahoria	Escalope de ternera y espirales de colores	Fruta natural	81,26	28,25	37,54
M	Arroz a la cubana	Lomo adobado al horno con ensalada mixta	Yogur	80,36	40,44	53,90
X	Potaje de alubias pintas	Filete de pollo asado con zanahorias rehogadas	Fruta natural	97,16	53,24	32,43
J	Tallarines a la italiana	Varitas de merluza con ensalada de maíz	Natillas	80,61	42,87	29,13
V	Sopa de picadillos	Ragout de cerdo con verduras y papas cuadros	Fruta natural	77,35	39,69	29,37

IMPORTANTE:

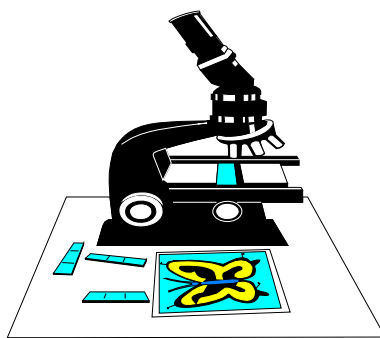
- ☞ Los días que haya de postre algo distinto a la fruta natural los alumnos podrán cambiarla por esta.
- ☞ Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos puedan tomar leche entera o leche con Cola Cao tras su almuerzo.
- ☞ Los alumnos de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje).



NOTA IMPORTANTE: se recuerda a las familias que han utilizado el Servicio de Comedor en cursos anteriores, la necesidad de entregar de nuevo la ficha de inscripción para actualizar nuestros ficheros.

... 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

