

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Septiembre 2009



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

Semana del 9 al 11 de Septiembre de 2009

X	Puré de lentejas	Tortilla española con empanadillas de bonito	Fruta natural	101,22	41,09	60,63
J	Sopa de arroz y pescado	Hamburguesas de pollo con papas fritas	Yogur	78,32	52,75	50,09
V	Espaguetis con tomate	Filetitos de atún asado con ensalada	Fruta natural	80,03	53,61	44,54

Semana del 14 al 18 de Septiembre de 2009

L	Arroz con pollo	Hamburguesas de ternera con ensalada mixta	Fruta natural	77,04	44,02	31,63
M	Crema de zanahorias	Pavo estofado con papas a cuadros	Yogur	82,30	45,07	29,69
X	Macarrones con chorizo	Tortilla de jamón con ensalada	Fruta natural	71,82	31,62	30,50
J	Puré de calabaza y berros	Panga empanado con papas guisadas con ajillo	Helado	75,32	46,90	44,33
V	Sopa de fideos	Redondo de ternera en su jugo, puré de papas	Fruta natural	126,91	37,45	22,64

Semana del 21 al 25 de Septiembre de 2009

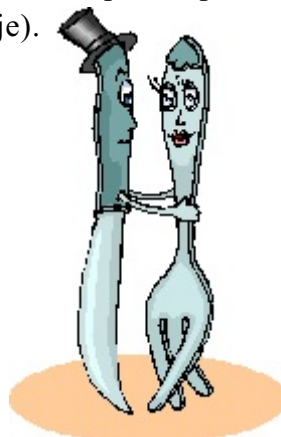
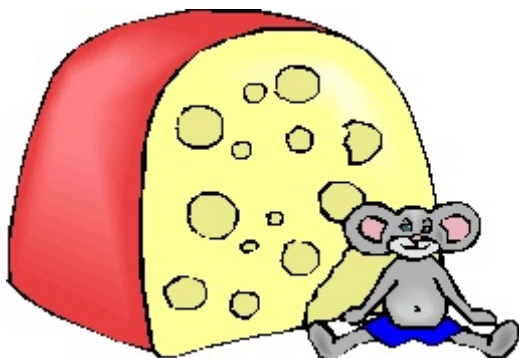
L	Ensalada de pasta y atún	Escalope de res empanado con tomate y lechuga	Fruta natural	71,68	26,89	71,68
M	Arroz a la milanesa	Merluza en salsa con ensalada de maíz	Helado	95,31	45,89	67,60
X	Judías verdes	Muslitos de pollo asado con papas fritas	Yogur	88,05	34,47	21,59
J	Estofado de garbanzos	Ragut de ternera con arroz blanco	Fruta natural	117,22	46,14	32,09
V	Puré calabaza y espinacas	San Jacobos con papas riojanas	Gelatina	71,13	41,81	45,94

Semana del 28 al 30 de Septiembre de 2009

L	Puré de verduras	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	68,82	20,60	28,32
M	Lentejas con verduras	Tortilla española y ensalada de tomate aliñado	Helado	87,57	39,33	54,79
X	Macarrones a la italiana	Varitas de merluza y ensalada atún al orégano	Fruta natural	107,46	30,94	40,74

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: signott@signose.com

