



## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Abril 2011



	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 1 de Abril de 2011</b>						
V	Puré de verduras	Canelones de atún con bechamel al gratén	Gelatina	60,62	32,00	21,12
<b>Semana del 4 al 8 de Abril de 2011</b>						
L	Coditos a la italiana	Ragout de ternera a la jardinera y verduritas salteadas	Fruta natural	83,95	45,38	34,79
M	Crema de calabacines	Filetitos de pollo asados con papas panaderas	Yogurt	109,61	60,63	35,62
X	Potaje de alubias blancas	Hamburguesas de res con papas fritas	Fruta natural	73,62	32,17	28,70
J	Arroz a la cubana	Salchichas al horno con ensalada de queso	Fruta natural	73,85	29,83	28,78
V	Sopa de arroz	Bonito con tomate y papas al vapor	Mel. en almíbar	82,27	48,13	55,52
<b>Semana del 11 al 15 de Abril de 2011</b>						
L	Crema de berros y calabaza	Nugets de pollo con papas fritas	Fruta natural	74,06	33,68	37,95
M	Arroz a la marinera	Chuletitas de cerdo en adobo con verduritas	Yogurt	101,92	47,95	36,17
X	Judías verdes con queso	Redondo de pavo asado con puré de papas	Fruta natural	83,07	38,77	27,81
J	Sopa de menudillos	Escalope de ternera empanado con arroz y tomate	Fruta natural	83,14	36,16	37,08
V	Macarrones con atún	Panga aliñada al cilantro con ensalada de maíz	Mousse de chocol.	104,83	47,75	44,70
<b>Semana del 26 al 29 de Abril de 2011</b>						
M	Fideua a la marinera	Albóndigas a la jardinera con verduritas salteadas	Fruta natural	98,08	55,65	49,95
X	Crema de zanahorias	Tortilla de jamón con ensalada de queso	Yogurt	74,82	33,84	39,31
J	Sopa de picadillo	Merluza en salsa verde con papas al vapor	Fruta natural	72,21	33,30	26,20
V	Arroz con pollo y bacón	Empanadillas de bonito con ensalada de manzana	Gelatina	101,75	26,15	52,32

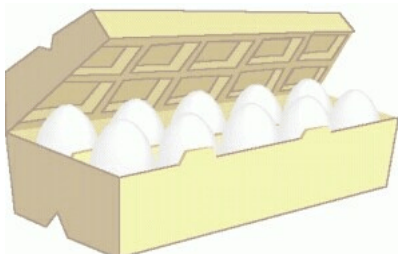
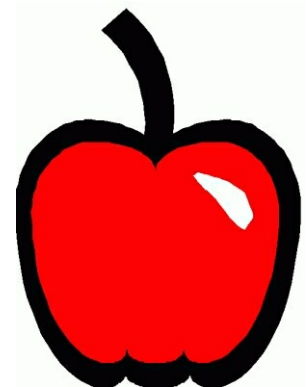
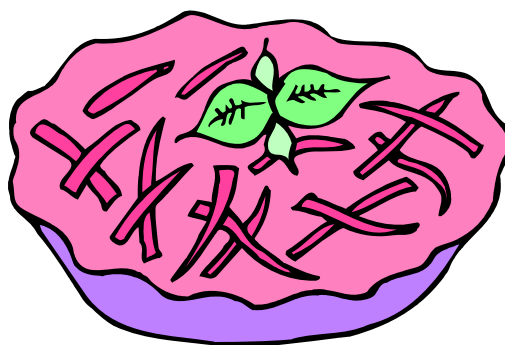
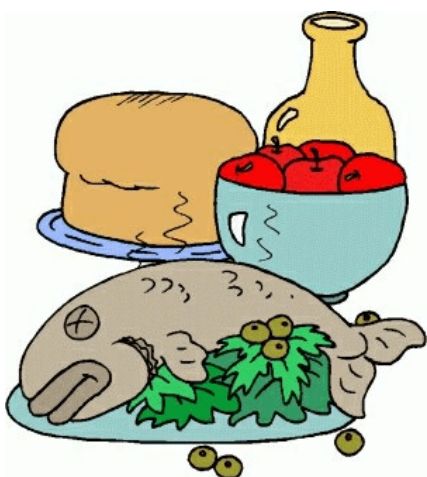
**IMPORTANTE:**

- ☞ 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)

