



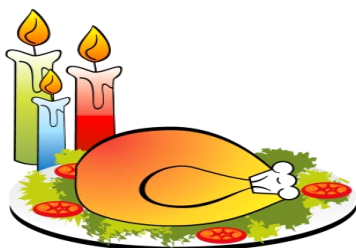
## MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Diciembre 2010



	1 <sup>er</sup> PLATO	2 <sup>o</sup> PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
<b>Semana del 1 al 3 de Diciembre de 2010</b>						
X	Espaguetis con atún	Caprichos de calamares con ensalada zanahorias	Fruta natural	109,43	33,35	48,28
J	Arroz con pollo y salchichas	Filete de panga al limón con ensalada mixta	Natillas	77,00	31,72	24,67
V	Puré de bubangos	Muslitos de pollo chilindrón, papas fritas	Fruta natural	73,45	30,23	19,52
<b>Semana del 9 al 10 de Diciembre de 2010</b>						
J	Sopa de ave con picadillos	Figuritas infantiles de merluza con papas fritas	Gelatina	89,73	28,51	29,80
V	Judías pintas con arroz blanco	Hamburguesa de pollo con ensalada de atún	Fruta natural	39,71	34,76	39,12
<b>Semana del 13 al 17 de Diciembre de 2010</b>						
L	Puré de zanahorias	Filete de lomo al horno con papas fritas	Fruta natural	74,17	34,82	25,31
M	Coditos con tomate	Taquitos de atún adobados con ensalada de manzana	Fruta natural	76,12	55,25	54,46
X	Potaje de calabaza y berros	Ragout de cerdo con papas a cuadros	Yogurt	87,30	50,23	40,20
J	Arroz con pollo y beacon	Albóndigas a la jardinera, verduritas salteadas	Fruta natural	95,59	56,67	35,44
V	Fideuá marinera de calamares	Escalopines de pavo asados con ensalada de queso	Melocotón almíb.	88,77	56,79	33,38
<b>Semana del 20 al 22 de Diciembre de 2010</b>						
L	Espaguetis gratinados	Delicias de pollo empanado con ensalada de maíz	Fruta natural	102,40	38,31	47,88
M	Lentejas estofadas	Merluza en salsa verde con papas al vapor	Yogurt	85,08	44,63	24,30
X	Pizza margarita con jamón	Hamburguesas de ternera con papas fritas	Copa chocolate	85,56	40,01	33,47

### 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)

