



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Enero 2011



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 10 al 14 de Enero de 2011						
L	Sopa de picadillos	Estofado de ternera con papas y verduritas salteadas	Fruta natural	69,84	43,40	24,02
M	Puré de bubangos	Lasaña de carne gratinada	Yogurt	92,26	24,03	30,19
X	Arroz a la cubana	Nugget de pollo con ensalada de tomate aliñado	Fruta natural	93,83	36,63	66,15
J	Potaje de lentejas	Aguja en salsa de naranja con puré de papas y queso	Fruta natural	101,38	53,15	43,91
V	Macarrones a la italiana	Merluza al horno con ensalada mixta	Melocotón almi	86,18	39,74	24,22
Semana del 17 al 21 de Enero de 2011						
L	Espaguetis becham. queso	Tortilla española con ensalada de manzana	Fruta natural	117,91	36,31	49,48
M	Judías verdes con jamón	Pollo asado con papas fritas	Yogur	73,00	33,30	13,81
X	Paella de carne/verduras	Filete de abadejo en salsa verde, papas cocidas	Fruta natural	79,74	48,42	27,85
J	Potaje de alubias pintas	Albóndigas a la jardinera con puré de papas	Fruta natural	92,11	42,12	51,10
V	Sopa de letras	Magro con tomate y arroz blanco	Natillas chocol.	105,96	44,60	38,44
Semana del 24 al 28 de Enero de 2011						
L	Lentejas con chorizo	Varitas de merluza con ensalada de zanahorias	Fruta natural	104,11	38,46	49,45
M	Arroz marinera/calamares	Redondo de ternera en su jugo con verduritas horno	Yogurt	89,67	52,35	31,90
X	Coditos con tomate	Tortilla de jamón con ensalada de maíz	Fruta natural	86,18	34,69	41,62
J	Crema de calabaza	Ragout de pavo con arroz blanco	Gelatina	113,46	56,72	47,83
V	Sopa de ave picadillos	Escalope de res empanado con papas fritas	Fruta natural	73,62	36,40	36,80
Semana del 31 de Enero de 2011						
L	Crema de calabacines	Lomo adobado al horno con papas ajillo	Fruta natural	64,62	29,12	28,70

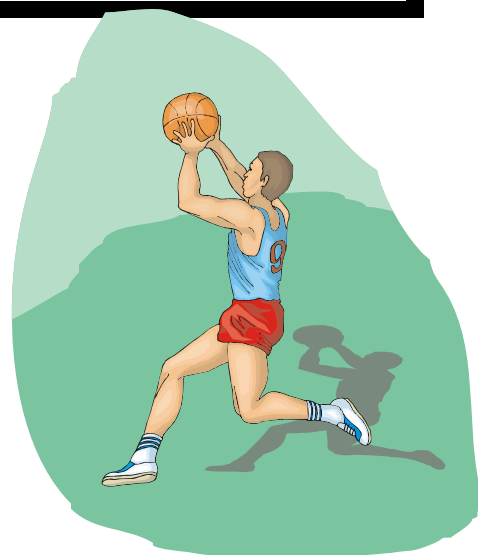
IMPORTANTE:

- ☞ 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

