



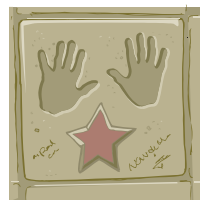
MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Febrero 2011



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1al 4 de Febrero de 2011						
M	Arroz a la cubana	Palitos de merluza con ensalada de maíz	Yogurt	145,72	64,36	46,09
J	Potaje de verduras	Pollo horneado al limón con papas a cuadros	Fruta natural	61,43	33,39	26,60
V	Espaguetis con tomate	Ternera estofada en su jugo con verduras saltea.	Fruta natural	84,65	48,54	35,29
Semana del 7 al 11 de Febrero de 2011						
L	Macarrones a la italiana	San jacobos con ensalada de zanahoria	Fruta natural	87,14	33,30	46,06
M	Potaje de judías blancas	Abadejo al horno con cilantro y papas cocidas	Fruta natural	88,98	51,41	29,14
X	Paella marinera	Lomo adobado con ensalada mixta	Yogurt	60,56	47,22	22,82
J	Puré de verduras	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	58,82	37,60	28,32
V	Sopa de estrellitas	Pechuga de pollo asado con papas fritas	Natillas	72,17	35,44	25,07
Semana del 4 al 18 de Febrero de 2011						
L	Crema de garbanzos y berros	Escalope de res empanado con papas jardinera	Fruta natural	86,33	29,35	30,35
M	Arroz con pollo caldoso	Merluza aliñada al horno con ensalada de maíz	Yogurt	105,97	35,57	33,19
X	Sopa de menudillos	Hamburguesas ternera en salsa de tomate, papas ajillo	Fruta natural	94,66	47,04	25,08
J	Habichuelas saltead. c.jamón	Huevos fritos con salchichas y papas fritas	Fruta natural	54,08	29,76	50,58
V	Coditos con bechamel	Jamón braseado en su jugo con verduritas al horno	Melocotón almib.	106,04	48,34	41,56
Semana del 21al 25 de Febrero de 2011						
L	Sopa de menudillos	Albóndigas en salsa con papas a cuadros	Fruta natural	102,01	42,80	26,84
M	Arroz con huevo frito	Varitas de merluza con ensalada de atún	Yogurt	113,39	29,33	54,01
X	Puré de calabacín	Filete de pollo aliñado con papas fritas	Fruta natural	85,87	35,42	23,37
J	Lentejas compuestas	Cinta de cerdo al horno con ensalada de queso	Gelatina	62,24	52,74	35,35
V	Potaje de verduras	Aritos de calamares con arroz tres delicias y tomate	Fruta natural	82,82	38,63	25,81
Semana del 28 de Febrero de 2011						
L	Espaguetis gratinados	Tortilla de jamón con ensalada de manzana	Fruta natural	85,52	39,96	53,92

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

