



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

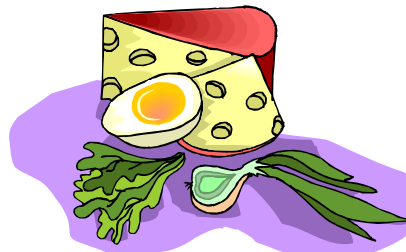
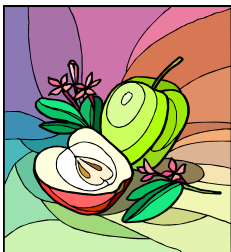
Marzo 2011



| | 1 ^{er} PLATO | 2 ^o PLATO | POSTRE | H.Carb (g) | Prot (g) | Lip (g) |
|---|-----------------------------------|--|---------------------|------------|----------|---------|
| Semana del 1al 4 de Marzo de 2011 | | | | | | |
| M | Potaje de bubangos | Estofado de ternera a la jardinera, papitas y verduras | Yogurt | 71,45 | 35,71 | 23,50 |
| X | Lentejas compuestas | Muslitos de pollo aliñados al limón con papas fritas | Fruta natural | 69,85 | 48,45 | 30,57 |
| J | Arroz blanco, salchichas y tomate | Figuritas infantiles de merluza con ensalada de maíz | Natillas | 127,56 | 31,02 | 53,89 |
| V | Puré de verduras | Lasaña de carne gratinada | Fruta natural | 78,82 | 27,60 | 28,32 |
| Semana del 9 al 11 de Marzo de 2011 | | | | | | |
| X | Coditos gratinados | Abadejo a la bilbaína con verduritas horneadas | Fruta natural | 121,22 | 55,34 | 33,08 |
| J | Potaje de calabaza y berros | Hamburguesas de pollo con papas fritas | Yogurt | 97,08 | 48,57 | 42,55 |
| V | Arroz con bonito alicantina | Tortilla española con ensalada mixta | Fruta natural | 96,84 | 38,18 | 53,60 |
| Semana del 14 al 18 de Marzo de 2011 | | | | | | |
| L | Crema de calabaza | Magro con tomate y arroz blanco | Fruta natural | 97,61 | 60,04 | 55,90 |
| M | Tallarines a la carbonara | Nugets de pollo con ensalada de maíz | Yogurt | 110,62 | 38,88 | 43,93 |
| X | Arroz a la cubana | Filetitos de lomo adobado con ensalada tropical | Fruta natural | 80,36 | 40,44 | 53,90 |
| J | Sopa de letras | Ragout de pavo con papas a cuadros | Fruta natural | 63,21 | 37,97 | 21,26 |
| V | Lentejas con verduras | Merluza horneada al ajillo, ensalada de tomate al orégano | Gelatina | 78,25 | 40,18 | 32,81 |
| Semana del 21al 25 de Marzo de 2011 | | | | | | |
| L | Puré de verduras | Albóndigas con tomate y puré de papas | Fruta natural | 84,21 | 35,49 | 42,57 |
| M | Sopa de menudillos | Aguja asada con champiñones y papas guisadas | Fruta natural | 82,76 | 43,10 | 29,87 |
| X | Paella de calamares a la marinera | Delicias de pollo con ensalada mixta | Yogurt | 103,16 | 49,86 | 42,44 |
| J | Potaje de alubias blancas | Estofado de cerdo con verduritas salteadas | Fruta natural | 89,26 | 56,89 | 41,43 |
| V | Macarrones con tomate | Medallones de atún a la parrilla con ensalada de zanahoria | Mousse de chocolate | 113,36 | 52,64 | 54,64 |
| Semana del 28 al 31 de Marzo de 2011 | | | | | | |
| L | Potaje de zanahorias y berros | Escalope de res empanado con arroz blanco | Fruta natural | 101,47 | 24,12 | 34,95 |
| M | Sopa de estrellitas | Jamoncitos de pollo asados con papas al horno | Fruta natural | 72,21 | 38,05 | 27,35 |
| X | Espaguetis a la boloñesa | Tortilla de queso con ensalada con piña | Yogurt | 96,55 | 53,86 | 43,40 |
| J | Crema de lentejas | Lomo al ajillo al horno con papas fritas | Fruta natural | 85,95 | 51,45 | 29,38 |

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