



**MENÚ - COMEDOR ESCOLAR**  
**Mayo 2011**



	<b>1<sup>er</sup> PLATO</b>	<b>2<sup>o</sup> PLATO</b>	<b>POSTRE</b>	<b>H.Carb (g)</b>	<b>Prot (g)</b>	<b>Lip (g)</b>
--	-----------------------------	----------------------------	---------------	-------------------	-----------------	----------------

**Semana del 2 al 6 de Mayo de 2011**

<b>X</b>	Puré de verduras	Filetitos de lomo al horno con papas panaderas	Fruta natural	61,43	33,89	25,20
<b>J</b>	Arroz con magro	Huevos fritos con papas fritas	Yogurt	81,15	28,56	26,17
<b>V</b>	Coditos gratinados	Merluza empanada con ensalada mixta	Fruta natural	80,65	45,48	31,42

**Semana del 9 al 13 de Mayo de 2011**

<b>L</b>	Lentejas compuestas	San Jacobos con ensalada de maíz	Fruta natural	88,61	37,81	44,06
<b>M</b>	Paella de carne y salchichas	Tortilla española con queso y tomate	Yogurt	107,87	36,29	48,10
<b>X</b>	Potaje de verduras	Muslitos de pollo horneados al ajillo con papas fritas	Fruta natural	61,43	33,39	26,60
<b>J</b>	Espaguetis con tomate	Aguja asada en su jugo con menestra salteadas	Helado	98,76	36,48	29,89
<b>V</b>	Sopa de ave con letras	Filete de panga aliñada con papas vapor	Gelatina	70,51	39,40	25,82

**Semana del 16 al 20 de Mayo de 2011**

<b>L</b>	Potaje de garbanzos y verduras	Albóndigas en salsa tomate con papas cocidas ajillo	Fruta natural	76,03	41,40	34,06
<b>M</b>	Arroz a la cubana	Nugget de pollo y ensalada con atún	Yogurt	95,83	41,78	36,36
<b>X</b>	Macarrones con chorizo	Chuleta en adobo canario con verduritas	Fruta natural	89,36	45,59	46,74
<b>J</b>	Crema de calabacines	Bocaditos de merluza romana con papas fritas	Helado	104,33	39,33	35,10
<b>V</b>	Sopa de estrellitas	Redondo de pavo en salsa champiñones, puré papas	Fruta natural	89,19	20,70	39,74

**Semana del 23 al 27 de Mayo de 2011**

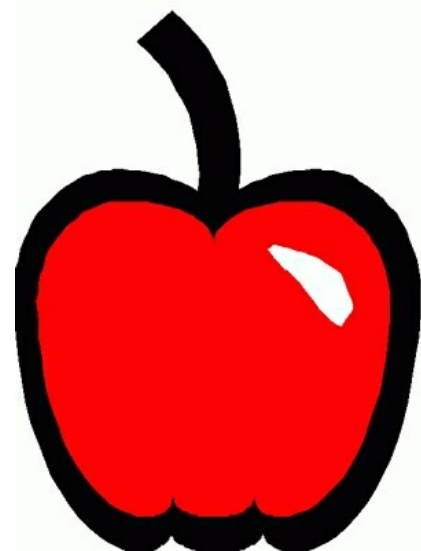
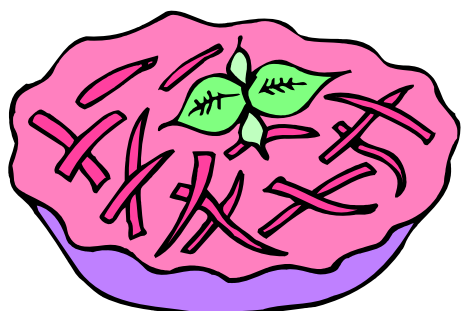
<b>L</b>	Fideua con calamares	Escalope empanado con ensalada de queso	Helado	87,17	46,89	46,27
<b>M</b>	Crema de zanahorias	Hamburguesas de pollo con papas fritas	Fruta natural	74,17	36,12	28,81
<b>X</b>	Arroz a la milanesa	Tortilla de jamón con ensalada de zanahorias	Yogurt	84,43	47,04	40,59
<b>J</b>	Sopa de fideos	Merluza aliñada al cilantro, papas al vapor	Fruta natural	72,21	33,30	26,20
<b>V</b>	Crema de alubias blancas	Filetitos de pollo plancha con ensalada tropical	Fruta natural	64,84	44,01	25,53

**Semana del 31 de Mayo de 2011**

<b>M</b>	Espaguetis a la italiana	Nugget de merluza con ensalada de maíz	Helado	107,42	31,71	42,56
----------	--------------------------	--	--------	--------	-------	-------

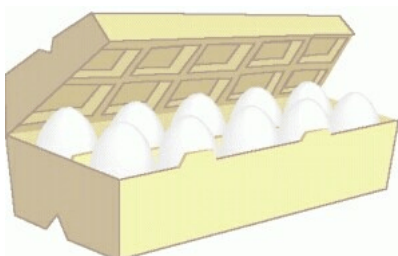
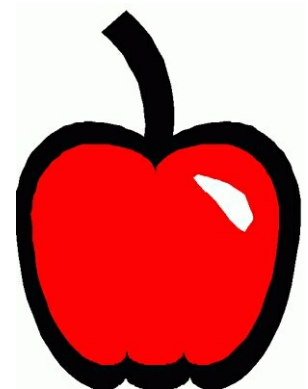
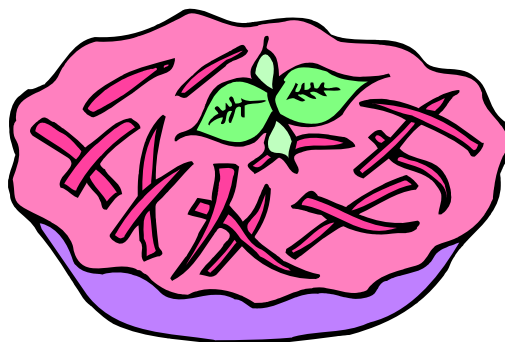
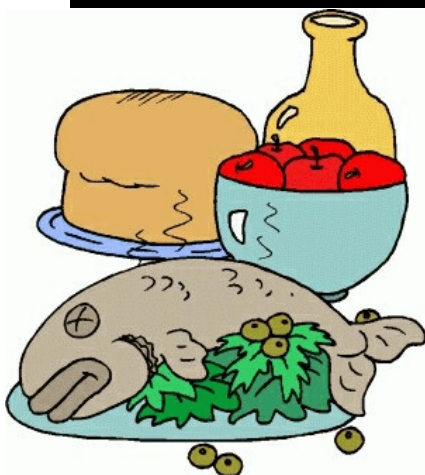
**IMPORTANTE:**

- ☞ 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)

