



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Noviembre 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
--	-----------------------	----------------------	--------	------------	----------	---------

Semana del 2 al 5 de Noviembre de 2010

M	Puré de calabacín	Magro en salsa de champiñones, papas a cuadros	Yogurt	99,39	42,20	31,10
X	Espaguetis gratinados	Nuggets de pescado con ensalada de maíz	Fruta natural	106,14	27,58	44,66
J	Lentejas compuestas	Muslitos de pollo aliñados al limón con papas fritas	Fruta natural	85,95	50,95	30,78
V	Sopa de estrellitas	Chuletas de cerdo al horno con ensalada de manzana	Meloco. almíbar	66,91	30,34	47,93

Semana del 8 al 12 de Noviembre de 2010

L	Espirales con atún y tomate	Croquetas de bacalao y ensalada con piña	Fruta natural	97,96	44,26	33,12
M	Potaje calabaza y espinacas	Taquitos de jamón estofados con papas riojanas	Fruta natural	66,95	37,12	21,71
X	Arroz con pollo	Filetitos abadejo aliñados al cilantro, ensalada mixta	Yogurt	89,29	32,73	22,07
J	Sopa de menudillos	Hamburguesa al tomate canario y papas c/ verduritas	Fruta natural	64,66	47,04	25,08
V	Judías verdes	San jacobos con papas fritas	Gelatina	78,46	15,97	21,92

Semana del 15 al 19 de Noviembre de 2010

L	Coditos con jamón	Escalope empanado con ensalada de zanahorias	Fruta natural	86,02	41,37	52,35
M	Sopa de letras	Albóndigas a la jardinera papas al ajillo	Yogurt	99,70	45,24	42,20
X	Alubias con verduras	Tortilla española con ensalada de queso al orégano	Fruta natural	82,17	47,81	37,59
J	Puré de zanahorias	Filete de pollo aliñado con papas fritas	Fruta natural	81,67	35,55	30,98
V	Arroz a la cubana	Pescaditos empanados con ensalada mixta	Mousse chocol.	80,98	51,06	53,77

Semana del 22 al 26 de Noviembre de 2010

L	Sopa de pollo con fideos	Huevo frito con salchichas asada y papas	Fruta natural	93,90	37,86	47,18
M	Lentejas estofadas c/verduras	Lomo de cerdo a la plancha con arroz blanco	Yogurt	113,24	40,75	39,02
X	Macarrones napolitana	Ragout de ternera con papas a cuadros	Fruta natural	100,05	47,88	35,00
J	Arroz con magro	Bonito en salsa de tomate, salteado de verduras	Natillas	98,45	39,75	22,03
V	Puré de calabaza y berros	Lasaña de carne gratinada	Fruta natural	89,43	28,62	31,06

Semana del 29 al 30 de Noviembre de 2010

L	Habichuelas saltead.c/tomate	Hamburguesa de ternera con papas fritas	Fruta natual	75,80	41,01	30,00
M	Sopa de menudillos con letras	Pechuga de pollo en adobo y arroz con champiñones	Yogurt	102,91	45,83	24,21

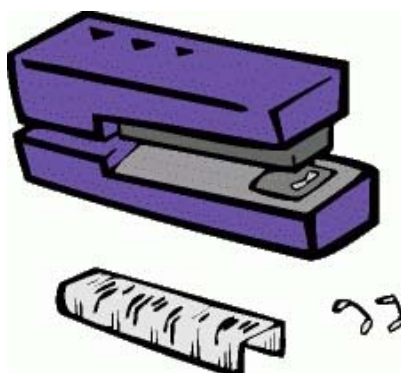
IMPORTANTE:

- ☞ 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

