



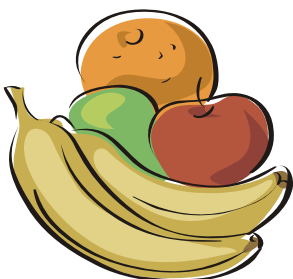
MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Octubre 2010



	1 ^{er} PLATO	2 ^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 de Octubre de 2010						
V	Crema calabaza y guisantes	Tortilla con jamón y ensalada de zanahorias	Yogurt	62,07	26,21	37,32
Semana del 4 al 8 de Octubre de 2010						
L	Sopa de menudillos	Albóndigas en salsa con verduritas salteadas	Fruta natural	74,35	51,44	42,79
M	Arroz con pollo	Panga aliñada al horno, ensalada tomate y orégano	Yogurt	100,51	44,55	26,55
X	Rancho de lentejas	Lomo al horno con huevo frito y papas fritas	Fruta natural	77,39	35,11	30,04
J	Crema de bubangos	Nugget de pollo con ensalada mixta	Flan vainilla	66,54	24,02	31,87
V	Tallarines con queso	Escalopines en salsa de champiñones y menestra	Fruta natural	96,60	48,17	35,62
Semana del 13 al 15 de Octubre de 2010						
X	Puré de zanahorias	Chuleta en adobo canario con papas al vapor	Yogur	73,30	21,25	28,98
J	Paella mixta	Varitas de merluza y verduritas glaseadas con bacon	Fruta natural	117,12	37,73	37,70
V	Lentejas con chorizo	Hamburguesa de ternera con ensalada tropical	Mousse chocolate	91,69	48,21	26,62
Semana del 18 al 22 de Octubre de 2010						
L	Judías verdes con tomate	San jacobos con papas cuadros	Fruta natural	76,66	21,57	29,12
M	Arroz a la cubana	Salchichas al horno con ensalada de queso	Yogurt	104,10	34,03	50,48
X	Sopa de letras	Pollo en su jugo al ajillo, papas al horno	Fruta natural	72,21	38,05	27,65
J	Coditos gratinados	Merluza en salsa verde con verduritas rehogadas	Gelatina	78,04	36,87	24,94
V	Puré de calabaza	Escalope de res empanado con papas fritas	Fruta natural	83,03	38,66	51,18
Semana del 25 al 29 de Octubre de 2010						
L	Sopa de ave con estrellitas	Albóndigas a la jardinera con papas cuadros	Fruta natural	78,45	40,24	40,63
M	Macarrones con chorizo	Filete de pollo parrilla con ensalada de manzana	Yogurt	105,98	53,30	53,13
X	Crema de verduras	Redondo braseado en salsa con puré de papas	Fruta natural	75,33	57,74	32,90
J	Paella marinera	Figuritas de pescado empanado, ensalada zanahorias	Natillas	101,50	34,59	30,58
V	Puré de alubias blancas	Tortilla española con ensalada de atún	Fruta natural	91,63	44,77	55,07

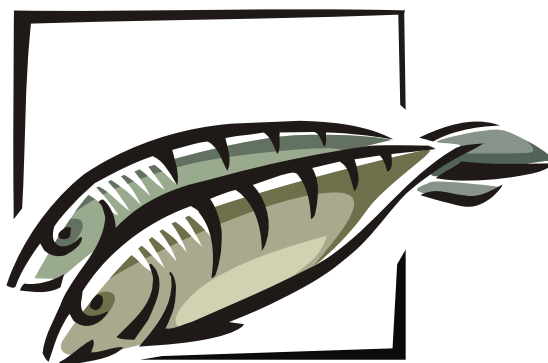
IMPORTANTE:

- ☞ 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

