

MENÚ - COMEDOR ESCOLAR

Septiembre 2010



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

Semana del 8 al 10 de Septiembre de 2010

X	Crema de alubias blancas	Tortilla de jamón con ensalada mixta	Fruta natural	65,27	35,67	28,19
J	Potaje de verduras	Aguja asada al ajillo con papas fritas	Fruta natural	71,80	28,67	21,34
V	Coditos con queso gratén	Pechuga de pollo con ensalada de zanahoria	Piña en almíbar	84,51	42,70	38,75

Semana del 13 al 17 de Septiembre de 2010

L	Macarrones a la italiana	Escalope empanado con ensalada de maíz	fruta natural	96,71	35,70	51,66
M	Lentejas con verduras	Hamburguesa a la parrilla con papas fritas	Yogur	109,78	47,70	37,49
X	Arroz a la cubana	Salchichas al horno con ensalada de queso	fruta natural	82,85	36,02	58,61
J	Sopa de letras	Filete de panga empanada con papas vapor	Helado	88,69	31,60	26,90
V	Puré de calabacín	Magro con tomate con papas a cuadros	fruta natural	80,07	40,07	37,05

Semana del 20 al 24 de Septiembre de 2010

L	Potaje de calabaza/ berros	Albóndigas a la jardinera, arroz blanco	Helado	85,34	35,46	41,16
M	Judías verdes con tomate	Jamonicitos de pollo asados con papas fritas	Fruta natural	75,80	35,07	26,92
X	Ensalada de pasta y atún	Asado de cerdo en salsa cebollas con verduras	Yogur	121,81	41,58	37,69
J	Arroz caldoso calamares	Varitas de merluza con ensalada de manzana	Fruta natural	80,34	43,17	38,40
V	Potaje de alubias blancas	Tortilla española y ensalada con jamón	Gelatina	99,56	38,65	54,51

Semana del 27 al 30 de Septiembre de 2010

L	Potaje de verduras	San jacobos con papas fritas	Fruta natural	62,29	29,29	28,80
M	Arroz con magro	Merluza con salsa tomate con verduritas salteadas	Helado	112,39	51,14	33,62
X	Sopa de fideos	Filete de pollo aliñado con ensalada mixta	Fruta natural	67,33	37,97	29,41
	Garbanzos con verduras	Chuleta adobada a la plancha, papas horno al ajillo	Fruta natural	80,79	41,20	41,03

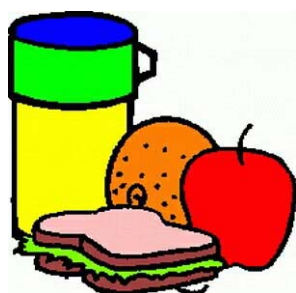
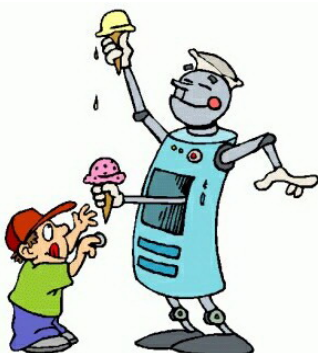
IMPORTANTE:

- ☞ 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

