

**LUNES**



**MARTES**



**MIÉRCOLES**



**JUEVES**

**1**

Potaje de calabaza y berros

Redondo de pavo con naranja y papas panaderas

Fruta natural

**KCAL.: 972 PROT.: 36,40  
 HC.: 88,20 LIP.: 49,80**

**VIERNES**

**2**

Fideua de carne

Varitas de merluza con ensalada mixta

Fruta natural

**KCAL.: 713 PROT.: 30,90  
 HC.: 66,10 LIP.: 35,20**



**7**

Espirales gratinados

Estofado de ternera a la jardinera con champiñones

Danonino maxi

**KCAL.: 823 PROT.: 42,90  
 HC.: 109,00 LIP.: 21,70**



**9**

Arroz a la cubana

Filetitos de merluza al cilantro con ensalada tropical

Fruta natural

**KCAL.: 1144 PROT.: 40,00  
 HC.: 116,00 LIP.: 55,70**

**12**

Espaguetis con jamón

Escalope de ternera con ensalada de maíz

Fruta natural

**KCAL.: 1022 PROT.: 46,20  
 HC.: 113,00 LIP.: 40,50**

**13**

Arroz amarillo con salchichas

Tortilla española con ensalada mixta

Fruta natural

**KCAL.: 1271 PROT.: 32,50  
 HC.: 125,00 LIP.: 68,60**

**14**

Sopa de menudillos

Chuleta de cerdo en adobo con papas riojanas

Yogur

**KCAL.: 883 PROT.: 38,80  
 HC.: 77,20 LIP.: 44,70**

**15**

Potaje de bubangos

Merluza al horno en salsa de verduras y papas cocidas

Fruta natural

**KCAL.: 756 PROT.: 32,40  
 HC.: 78,10 LIP.: 32,90**

**16**

Puré de verduras

Ragout de pavo con arroz blanco

Natillas

**KCAL.: 955 PROT.: 29,20  
 HC.: 122,00 LIP.: 35,90**

**19**

Lentejas con chorizo

Figuritas infantiles de pescado con ensalada de zanahorias

Fruta natural

**KCAL.: 1111 PROT.: 50,40  
 HC.: 111,00 LIP.: 47,60**

**20**

Potaje de verduras con espinacas

Aguja en salsa de manzana y puré de papas

Fruta natural

**KCAL.: 925 PROT.: 34,80  
 HC.: 76,60 LIP.: 41,80**

**21**

Sopa de estrellitas

Pollo asado con papas al horno

Copa de chocolate

**KCAL.: 948 PROT.: 28,90  
 HC.: 107,00 LIP.: 43,10**

**22**

Pizza margarita con jamón

Hamburguesa de ternera con tomate ketchup

Turro de chocolate polvorones

**KCAL.: 950 PROT.: 29,80  
 HC.: 57,10 LIP.: 65,70**

**23**




## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES



Verdura  
Pescado  
Fruta o lácteos

Verdura  
Carne  
Fruta o lácteos



MARTES



Verdura  
Carne  
Fruta o lácteos

Arroz  
Pescado  
Fruta o lácteos



MIÉRCOLES



Verdura  
Huevo  
Fruta

Verdura  
Pescado  
Fruta

Verdura  
Huevo  
Fruta



JUEVES

Arroz  
Pescado  
Fruta o lácteos



Arroz  
Huevo  
Fruta o lácteos

Verdura  
Pescado  
Fruta



VIERNES

Verdura  
carne  
Fruta o lácteos

Verdura  
Carne  
Fruta o lácteos

Pasta  
Verdura  
Fruta o lácteos



Una pirámide de la alimentación saludable

# Proyecto Delta

ALIMENTOS SUPERFLUOS (CONSUMO OCASIONAL)

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS (CONSUMO SEMANAL)

ALIMENTOS BÁSICOS (CONSUMO DIARIO)

El humo perjudica tu salud  
Corre, salta, juega... ¡muévete!  
Come despacio, ni mucho ni poco, varias veces al día

Proyecto Delta en Educación Nutricional

Gobierno de Canarias  
Consejería de Sanidad  
Consejería de Educación, Cultura y Deportes

### IMPORTANTE:

Los días que haya de postre algo distinto a fruta natural los alumnos/as podrán cambiarla por ésta.

Se ha dispuesto en el comedor dos termos para que los alumnos/as puedan tomar leche entera o leche con cola cao tras su almuerzo.

Los alumnos/as de infantil tendrán siempre un primer plato de cuchara (sopa o potaje).

### A TENER EN CUENTA:

Existe la posibilidad de un **menú alternativo** para aquellos alumnos/as que padezcan algún tipo de **intolerancia o alergia** (Gluten, huevo, lactosa, etc...). Dicha modificación del menú se entregará al alumno/a a diario.

En caso de que existiera algún tipo de alergia o intolerancia a algún alimento, comunicarlo mediante informe o certificación médica en las oficinas de Signo o en la Secretaría del Colegio.

Se recuerda a las familias la necesidad de **entregar de nuevo la inscripción** para el comedor para actualizar nuestro fichero.

