

LUNES



MARTES



MIÉRCOLES

2

Crema de
zanahorias con
pescado

Nugget de pollo con
ensalada mixta

Plátano

JUEVES

3

Puré de calabacines
con ternera

Lomo de atún a la
plancha con paella

Yogur

VIERNES

4

Puré de verduras
con huevo

Lasaña de carne
gratinada

Manzana

7

Crema de verduras
con pescado

Ragout de pavo
jardinera con papas
fritas

Plátano

8

Puré de bubangos
con huevo

Lomo asado con
ensalada tropical

Yogur

9

Crema de
garbanzos con
jamón

Filetitos de pollo con
menestra salteada

Manzana

10

Puré de espinacas y
pavo

Merluza empanada
con macarrones con
tomate

Pera

11

Crema de
zanahorias con pollo

Salchichas al horno
con arroz y tomate

Gelatina

14

Crema de
bubangos, puerros y
pavo

Albóndigas de
ternera con tomate y
papas a cuadros

Plátano

15

Puré de lentejas y
jamón

Tortilla con atún y
ensalada de queso

Petit suisse

16

Crema de guisantes
con ternera

Jamoncitos de pollo
al horno y arroz con
bacon

Pera

17

Puré de calabaza
con huevo

Tilapia en salsa
verde con papas
vapor

Manzanas

18

Crema de verduras
con pescado

Jamón asado en su
jugo con pisto

Compota de frutas

21

Crema de calabaza
con pescado

Hamburguesas de
ternera con papas
fritas

Plátano

22

Puré de acelgas con
huevo

Escalope de pollo
con ensalada de
manzana

Yogur

23

Puré de verduras
con pavo

Merluza al horno y
arroz con pollo

Manzana

24

Crema de zanahoria
y ternera

Tortilla de calabacín
y tallarines con
tomate

Pera

25

Crema de alubias
con jamón

San Jacobos con
ensalada mixta

Compota de fruta

28

Crema de judías
verdes con pavo

Ternera estofada en
salsa de cebollas
con papas fritas

Plátano

29

Puré de calabacines
con pescado

Filete de lomo a la
plancha con
verduritas salteadas

Yogur

30

Crema de berros
con huevo

Hamburguesas de
pollo con espirales
gratinadas

Manzana



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES



Pasta
Pescado
Fruta o lácteos **7**

Pasta
Pescado
Fruta o lácteos **14**

Pasta
Huevo
Fruta o lácteos **21**

Arroz
Pescado
Fruta o lácteos **28**

MARTES



Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **8**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **15**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **22**

Verdura
Huevo
Fruta o lácteos **29**

MIÉRCOLES

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **2**

Verdura
Huevo
Fruta o lácteos **9**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **16**

Verdura
Carne
Fruta o lácteos **23**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **30**

JUEVES

Verdura
Carne
Fruta o lácteos **3**

Verdura
Carne
Fruta o lácteos **10**

Verdura
Carne
Fruta o lácteos **17**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **24**



VIERNES

Pasta
Huevo
Fruta o lácteos **4**

Arroz
Pescado
Fruta o lácteos **11**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **18**

Verdura
Pescado
Fruta o lácteos **25**



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 cacao 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.



Una pirámide de la alimentación saludable

ALIMENTOS SUPERFLUOS (CONSUMO OCASIONAL)

BERIDAS ESTIMULANTES
GRASAS SÓLIDAS
GOLOSINAS
REFRESCOS

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS (CONSUMO SEMANAL)

PESCADO HUEVOS CARNES MAGRAS
FRUTOS SECOS LEGUMBRES

ALIMENTOS BÁSICOS (CONSUMO DIARIO)

TUBÉRCULOS ACEITE DE OLIVA FRUTAS LÁCTEOS POCO GRASOS
VERDURAS AGUA CEREALES

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