

LUNES

3

Crema de acelgas y calabacín
Magro con tomate y papas a cuadros
Fruta natural

KCAL.: 1112 PROT.: 43,90
HC.: 110,00 LIP.: 52,10

MARTES

4

Arroz con pollo
Atún en adobo con ensalada mixta
Yogur

KCAL.: 479 PROT.: 22,60
HC.: 107,00 LIP.: 23,90

MIÉRCOLES

5

Coditos con jamón
Tortilla de calabacín y queso en lonchas
Fruta natural

KCAL.: 952 PROT.: 22,60
HC.: 111,00 LIP.: 37,80

JUEVES

6

Judías pintas con arroz
Calamares y croquetas con ensalada mixta
Fruta natural

KCAL.: 716 PROT.: 23,00
HC.: 78,90 LIP.: 32,80

VIERNES

7

Potaje de verduras
Filete de pollo con papas al horno con chorizo
Fruta natural

KCAL.: 745 PROT.: 37,20
HC.: 68,20 LIP.: 34,10

10

Sopa de fideos
Ragut de ternera con papas cuadros
Fruta natural

KCAL.: 1002 PROT.: 39,80
HC.: 111,00 LIP.: 42,00

11

Lentejas estofadas
Nuggets de merluza con ensalada de zanahorias
Fruta natural

KCAL.: 749 PROT.: 31,60
HC.: 87,10 LIP.: 26,40

12



13

Macarrones a la italiana
Pollo adobado al horno con verduritas salteadas
Fruta natural

KCAL.: 1112 PROT.: 41,70
HC.: 134,00 LIP.: 42,50

14

Arroz con tomate
Huevo frito con salchichas al horno
Petit suisse

KCAL.: 869 PROT.: 27,30
HC.: 106,00 LIP.: 36,00

17

Sopa de letras
Albóndigas en salsa con arroz blanco
Fruta natural

KCAL.: 1010 PROT.: 40,90
HC.: 114,00 LIP.: 41,80

18

Tallarines con tomate
Tortilla de queso con ensalada de maíz
Yogur

KCAL.: 927 PROT.: 32,30
HC.: 104,00 LIP.: 40,50

19

Puré de zanahorias
Escalope de ternera con papas fritas
Fruta natural

KCAL.: 1132 PROT.: 40,20
HC.: 111,00 LIP.: 55,60

20

Potaje de alubias con verduras
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tropical
Gelatina o fruta

KCAL.: 1244 PROT.: 135,00
HC.: 82,80 LIP.: 36,40

21

Arroz caldoso de carne
Merluza en salsa verde con papas guisadas
Fruta natural

KCAL.: 941 PROT.: 44,50
HC.: 128,00 LIP.: 25,90

24

Judías verdes con tomate
San Jacobos con papas fritas
Fruta natural

KCAL.: 965 PROT.: 27,80
HC.: 84,50 LIP.: 54,40

25

Potaje de bubangos y espinacas
Tortilla española con jamón y ensalada mixta
Fruta natural

KCAL.: 1466 PROT.: 44,20
HC.: 125,00 LIP.: 84,30

26

Sopa de menudillos
Hamburguesa de ternera con arroz blanco
Fruta natural

KCAL.: 1165 PROT.: 45,90
HC.: 131,00 LIP.: 48,90

27

Espirales gratinadas
Muslitos de pollo asados con ensalada de manzana
Yogur

KCAL.: 869 PROT.: 30,80
HC.: 105,00 LIP.: 33,80

28

Arroz con magro
Filetes de abadejo horneado al cilantro con ensalada de zanahoria
Fruta natural

KCAL.: 941 PROT.: 37,60
HC.: 111,00 LIP.: 36,80

31



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES

Pasta 3
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 10
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 17
Pescado
Fruta o lácteos

Pasta 24
Pescado
Fruta

★ 31

MARTES

Verdura 4
Carne
Fruta

Verdura 11
Carne o huevo
Fruta o lácteos

Verdura 18
Carne
Fruta

Arroz 25
Carne
Fruta o lácteos

★

MIÉRCOLES

Verdura 5
Pescado
Fruta o lácteos

★ 12

Arroz 19
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 26
Pescado
Fruta o lácteos

★

JUEVES

Verdura 6
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 13
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 20
Huevo
Fruta o lácteos

Verdura 27
Pescado
Fruta

★

VIERNES

Arroz 7
Pescado
Fruta o lácteos

Verdura 14
Carne
Fruta

Verdura 21
Carne
Fruta o lácteos

Verdura 28
Carne
Fruta o lácteos

★

Una pirámide de la alimentación saludable

Proyecto Delta

BERIDAS ESTIMULANTES
GRASAS SÓLIDAS
GOLSINAS
REFRESCOS

**ALIMENTOS SUPERFLUOS
(CONSUMO OCASIONAL)**

PESCADO HUEVOS CARNES MAGRAS

FRUTOS SECOS LEGUMBRES

**ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS
(CONSUMO SEMANAL)**

TUBÉRCULOS ACEITE DE OLIVA FRUTAS LÁCTEOS POCO GRASOS

VERDURAS AGUA CEREALES

**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.

