

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

La  Salle  
 San Ildefonso

5

6

7

8

9

Crema de Verduras  
 Nugget de pollo con  
 papas fritas  
 Yogur

KCAL.: 1238 PROT.: 36,80  
 HC.: 117,00 LIP.: 66,40

Macarrones con  
 tomate  
 Taquitos de lomo  
 adobado con  
 ensalada de manzana  
 Fruta natural

KCAL.: 995 PROT.: 34,20  
 HC.: 107,00 LIP.: 44,90

Potaje de  
 calabacines  
 Medallones de atún  
 al ajillo con papas  
 cocidas  
 Helado o fruta

KCAL.: 869 PROT.: 32,20  
 HC.: 83,40 LIP.: 43,20

12

13

14

15

16

Espaguetis a la  
 boloñesa  
 Filetitos de merluza  
 aliñada con  
 ensalada mixta  
 Fruta natural

KCAL.: 1069 PROT.: 45,80  
 HC.: 117,00 LIP.: 44,10

Arroz caldoso con  
 pescado  
 Albóndigas a la  
 jardinera con puré  
 de papas  
 Yogur

KCAL.: 1289 PROT.: 59,20  
 HC.: 137,00 LIP.: 56,40

Potaje de alubias  
 blancas  
 Tortilla de jamón con  
 ensalada de maíz  
 Fruta natural

KCAL.: 962 PROT.: 41,10  
 HC.: 98,40 LIP.: 39,10

Puré de verduras  
 Pollo asado en su  
 jugo con papas fritas  
 Fruta natural

KCAL.: 1113 PROT.: 31,90  
 HC.: 106,00 LIP.: 59,40

Marmitako de bonito  
 Chuleta adobada de  
 cerdo con ensalada  
 tropical  
 Helado o fruta

KCAL.: 1021 PROT.: 41,20  
 HC.: 86,70 LIP.: 54,50

19

20

21

22

23

Lentejas con  
 zanahorias y  
 puerros  
 Palitos de merluza  
 con ensalada de  
 tomate y queso  
 Fruta natural

KCAL.: 1108 PROT.: 51,20  
 HC.: 111,00 LIP.: 46,60

Crema de calabaza  
 Escalopines de pavo  
 con papas a cuadros  
 Fruta natural

KCAL.: 1023 PROT.: 31,70  
 HC.: 108,00 LIP.: 48,00

Coditos con tomate  
 Jamón asado a la  
 naranja con salteado  
 de verduras  
 Yogur

KCAL.: 953 PROT.: 40,30  
 HC.: 117,00 LIP.: 33,00

Pella mixta  
 Empanadillas y  
 croquetas con  
 ensalada de  
 manzana  
 Fruta natural

KCAL.: 1337 PROT.: 36,60  
 HC.: 146,00 LIP.: 64,30

Potaje de bubangos  
 Muslitos de pollo a  
 la pepitoria con  
 papas fritas  
 Gelatina

KCAL.: 1470 PROT.: 95,20  
 HC.: 136,00 LIP.: 57,80

26

27

28

29

30

Judías verdes con  
 jamón  
 Hamburguesas de  
 ternera con papas  
 panaderas  
 Fruta natural

KCAL.: 1177 PROT.: 45,10  
 HC.: 98,00 LIP.: 63,90

Espiraes napolitana  
 graten  
 Figuritas infantiles  
 de merluza y coliflor  
 con bechamel  
 Fruta natural

KCAL.: 1044 PROT.: 41,70  
 HC.: 126,00 LIP.: 39,30

Arroz amarillo con  
 magro  
 Filete de pollo a la  
 plancha con  
 ensalada de atún  
 Yogur

KCAL.: 1162 PROT.: 52,40  
 HC.: 154,00 LIP.: 35,10

Sopa de ave con  
 picadillo  
 Estofado de cerdo  
 con verduras y  
 papas vapor  
 Fruta natural

KCAL.: 769 PROT.: 47,10  
 HC.: 90,40 LIP.: 22,10

Potaje de garbanzos  
 Tortilla de queso con  
 ensalada de tomate  
 y piña  
 Petit suisse

KCAL.: 964 PROT.: 38,20  
 HC.: 101,00 LIP.: 41,20

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES



Verdura  
Carne  
Fruta **12**

Verdura  
Carne  
Lácteos **19**

Arroz  
Pescado  
Lácteos **26**

MARTES



Verdura  
Pescado  
Fruta **13**

Arroz  
Pescado  
Fruta **20**

Verdura  
Carne  
Lácteos **27**

MIÉRCOLES



Verdura  
Pescado  
Fruta **7**

Verdura  
Carne  
Lácteos **14**

Verdura  
Carne  
Lácteos **21**

Verdura  
Huevo  
Fruta **28**

JUEVES



Verdura  
Huevo  
Fruta **8**

Verdura  
Carne  
Lácteos **15**

Verdura  
Pescado  
Fruta **22**

Verdura  
Pescado  
Fruta **29**

VIERNES



Pasta  
Carne  
Fruta **9**

Verdura  
Huevo  
Fruta **16**

Pasta  
Huevo  
Fruta **23**

Verdura  
Carne  
Fruta **30**

Una pirámide de la alimentación saludable

# Proyecto Delta

**ALIMENTOS SUPERFLUOS (CONSUMO OCASIONAL)**

BEBIDAS ESTIMULANTES  
GRASAS SÓLIDAS  
GOLSINAS  
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 Infantil  
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.

