



MENÚ - COMEDOR ESCOLAR Febrero 2010

	1^{er} PLATO	2^o PLATO	POSTRE	H.Carb (g)	Prot (g)	Lip (g)
Semana del 1 al 5 de febrero de 2010						
L	Tallarines con jamón	Pescado al horno con ensalada	Fruta natural	90,37	54,41	32,66
M	Crema de calabaza	Lomo de cerdo con papas fritas	Yogur	104,20	54,86	43,65
X	Potaje de garbanzos	Filete de pollo con ensalada de col	Fruta natural	73,38	49,78	40,31
J	Sopa de pollo	Ragout de ternera con papas a cuadro	Copa chocolate	71,23	33,39	22,28
V	Potaje de acelgas	Arroz con pescado	Fruta natural	91,40	31,10	26,43
Semana del 8 al 12 de febrero de 2010						
L	Crema de menestra	Carne de cerdo frito con papas	Fruta natural	76,07	43,32	37,58
M	Lentejas con verduras	Tortilla de atún con ensalada de zanahoria	Fruta natural	77,07	48,34	48,96
X	Caldo millo	Pollo asado con champiñones salteados	Yogur	65,17	54,86	48,03
J	Potaje de berros	Paella	Fruta natural	92,03	30,82	26,49
V	Coditos gratinados	Merluza empanada con ensalada	Natillas	68,46	36,89	25,11
Semana del 18 al 19 de febrero de 2010						
J	Crema de calabacines	Croquetas de jamón y rabas de calamar	Fruta natural	106,50	25,38	37,25
V	Crema verduras	Pescado en salsa con papas	Gelatina	59,83	32,24	24,86
Semana del 22 al 26 de febrero de 2010						
L	Crema zanahorias	Arroz caldoso	Fruta natural	104,7	31,75	26,60
M	Potaje de judías	Tortilla de queso con ensalada de atún	Yogur	95,52	46,87	37,26
X	Espaguetis con tomate	Filete de pollo plancha con ensalada de manzana	Fruta natural	62,03	40,11	45,63
J	Lentejas estofadas	Albóndigas con papas a cuadros	Fruta natural	92,19	53,14	44,06
V	Puré de verduras	Canelones de atún	Melocotón en almíbar	68,82	20,60	28,32



... 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

CI La Salle, 27
35403 Arucas
Teléf.. 928 622573 – Fax 928 622573
Correo electrónico: signolp@signose.com