

TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

TODOS LOS DÍAS HABRÁ MENÚ DE DIETA BLANDA A DISPOSICIÓN DE LOS NIÑOS QUE LO NECESITEN. LOS PESCADOS QUE UTILIZAMOS HAN SIDO CONGELADOS 72 HORAS PREVIAMENTE. MENÚS ESPECIALES PARA NIÑOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS.



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Tortilla francesa con jamón york</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de garbanzos</li> <li>Filete de merluza rebozado</li> <li>Guarnición: Maiz y zanahoria</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos napolitana</li> <li>Salchichas frescas al horno</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Albóndigas jardinera</li> <li>Guarnición: patatas dado</li> <li>Postre: Melocotón en almibar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas a la riojana</li> <li>Cinta de lomo adobado</li> <li>Guarnición: guisantes</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
Calorías: 988 Proteínas: 18% Lípidos: 31% Carbohidratos: 51%	Calorías: 1072 Proteínas: 17% Lípidos: 45% Carbohidratos: 37%	Calorías: 1130 Proteínas: 12% Lípidos: 34% Carbohidratos: 54%	Calorías: 703 Proteínas: 14% Lípidos: 33% Carbohidratos: 53%	Calorías: 714 Proteínas: 19% Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas</li> <li>Tortilla española</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con chorizo</li> <li>San Jacobo Casero</li> <li>Guarnición: Tomate y queso fresco</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras</li> <li>Pollo asado</li> <li>Guarnición: patata fritas</li> <li>Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	FESTIVO	NO LECTIVO
Calorías: 989 Proteínas: 15% Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%	Calorías: 971 Proteínas: 12% Lípidos: 33% Carbohidratos: 55%	Calorías: 667 Proteínas: 18% Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%		
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Huevos rellenos con bechamel</li> <li>Peques: tortilla francesa</li> <li>Guarnición: salchichas baby</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Hamburguesa de ternera</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz 3 delicias</li> <li>Bacalao rebozado</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de judías pintas</li> <li>Pechuga Villaroy</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguetti carbonara</li> <li>Filete de cazón en salsa</li> <li>Guarnición: patata cocida</li> <li>Postre: chocolatina o fruta</li> </ul>
Calorías: 715 Proteínas: 14% Lípidos: 37% Carbohidratos: 50%	Calorías: 804 Proteínas: 23% Lípidos: 42% Carbohidratos: 35%	Calorías: 991 Proteínas: 15% Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1054 Proteínas: 14% Lípidos: 32% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1149 Proteínas: 13% Lípidos: 34% Carbohidratos: 53%
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Guarnición: tomate y queso fresco</li> <li>Postre: natillas caseras o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes con tomate</li> <li>Ragout de ternera</li> <li>Guarnición: patatas dado</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones gratinados</li> <li>Limanda empanada</li> <li>Guarnición: verduras salteadas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a banda</li> <li>Pizza casera</li> <li>Peques: croquetas y empanadillas</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de puntitos</li> <li>Pollo guisado (contramuslos)</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
Calorías: 845 Proteínas: 14% Lípidos: 42% Carbohidratos: 44%	Calorías: 1085 Proteínas: 17% Lípidos: 35% Carbohidratos: 48%	Calorías: 812 Proteínas: 22% Lípidos: 35% Carbohidratos: 42%	Calorías: 1034 Proteínas: 15% Lípidos: 35% Carbohidratos: 50%	Calorías: 819 Proteínas: 23% Lípidos: 32% Carbohidratos: 45%
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Cinta de lomo en salsa</li> <li>Guarnición: arroz blanco</li> <li>Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canelones de carne</li> <li>Peques: Macarrones boloñesa</li> <li>Filete de emperador plancha</li> <li>Guarnición: verduritas salteadas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>			
Calorías: 847 Proteínas: 12% Lípidos: 37% Carbohidratos: 51%	Calorías: 750 Proteínas: 29% Lípidos: 34% Carbohidratos: 37%			

# Y para cenar... ¿que puedo tomar?



Completa tu dieta diaria con una CENA adecuada

*Si para comer hemos tenido...*

*Podemos preparar para cenar...*

Cereales o legumbres

Verduras crudas o cocidas

Verduras

Cereales o patatas

Carne

Pescado o huevos

Pescado

Carne magra o huevos

Huevos

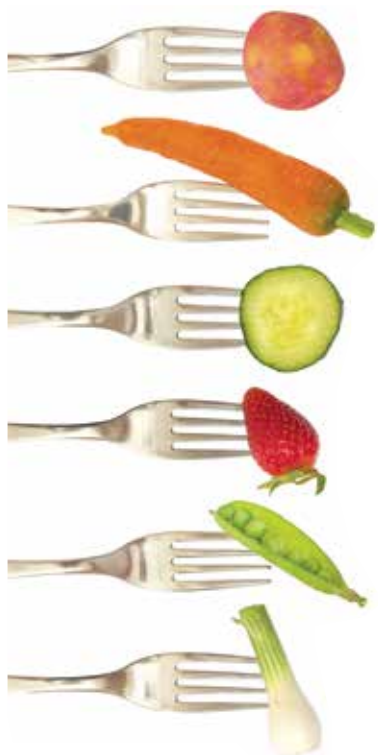
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o Fruta

Lácteos

Fruta



## ¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.  
Ningún alimento los contiene todos.

¡Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

Atención al cliente:  
[www.terkor.es](http://www.terkor.es)  
[terkor@terkor.es](mailto:terkor@terkor.es)



· Controles bromatológicos  
realizados por BIOTAB