

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, noviembre 2017



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 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas riojana</li> <li>Tortilla francesa</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Filete Ruso</li> <li>Guarnición: Patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
			Calorías: 707 Proteínas: 12% Lípidos: 48% Carbohidratos: 41%	Calorías: 787 Proteínas: 21% Lípidos: 26% Carbohidratos: 54%
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes con patata y zanahoria</li> <li>Albóndigas guisadas</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de judías pintas</li> <li>Huevos al plato</li> <li>Guarnición: Tomate y aceitunas</li> <li>Postre: yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Burritos de pollo</li> <li>Peques: Pollo guisado</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: melocoton en almibar</li> </ul>	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con tomate</li> <li>Varitas de merluza y anillas de calamari</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
Calorías: 706 Proteínas: 10% Lípidos: 36% Carbohidratos: 54%	Calorías: 931 Proteínas: 13% Lípidos: 34% Carbohidratos: 54%	Calorías: 755 Proteínas: 13% Lípidos: 27% Carbohidratos: 60%		Calorías: 884 Proteínas: 12% Lípidos: 28% Carbohidratos: 60%
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Guarnición: Salchichas frankfurt</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lacitos boloñesa</li> <li>Lacón a la gallega</li> <li>Peques: San Jacobo</li> <li>Guarnición: Ensalada mixta</li> <li>Postre: yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de estrellas</li> <li>Costillas barbacoa</li> <li>Peques: Salchichas frescas</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella</li> <li>Bacalao frito</li> <li>Guarnición: ensalada mixta</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria</li> <li>Croquetas y empanadillas</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: chocolatina</li> </ul>
Calorías: 1075 Proteínas: 17% Lípidos: 36% Carbohidratos: 47%	Calorías: 929 Proteínas: 15% Lípidos: 34% Carbohidratos: 51%	Calorías: 885 Proteínas: 17% Lípidos: 37% Carbohidratos: 46%	Calorías: 888 Proteínas: 17% Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%	Calorías: 929 Proteínas: 10% Lípidos: 47% Carbohidratos: 43%
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguetti 3 quesos</li> <li>Chuleta de Sajonia</li> <li>Guarnición: ensalada mixta</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de garbanzos</li> <li>Muslitos de pollo al limón</li> <li>Guarnición: judías verdes</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas con costillas</li> <li>Limanda empanada</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: natillas de chocolate o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Magro con tomate</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras con picatostes</li> <li>Hamburguesa de ternera</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
Calorías: 1234 Proteínas: 12% Lípidos: 35% Carbohidratos: 53%	Calorías: 954 Proteínas: 19% Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%	Calorías: 887 Proteínas: 15% Lípidos: 35% Carbohidratos: 50%	Calorías: 744 Proteínas: 17% Lípidos: 31% Carbohidratos: 52%	Calorías: 680 Proteínas: 13% Lípidos: 33% Carbohidratos: 54%
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estofado de lentejas</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales gratinados</li> <li>Albóndigas jardinera</li> <li>Guarnición: patatas dado</li> <li>Postre: yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz milanesa</li> <li>Merluza a la andaluza</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Pollo guisado</li> <li>Guarnición: arroz blanco</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de picadillo</li> <li>Cinta de lomo</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada</li> </ul>
Calorías: 989 Proteínas: 15% Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1075 Proteínas: 12% Lípidos: 33% Carbohidratos: 54%	Calorías: 992 Proteínas: 17% Lípidos: 40% Carbohidratos: 42%	Calorías: 819 Proteínas: 12% Lípidos: 44% Carbohidratos: 45%	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

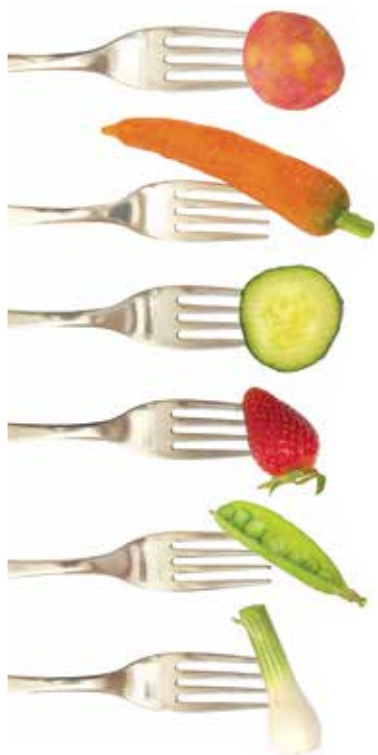
Pescado o carne

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