

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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none"> · Puré de verduras · Ragout de ternera · Guarnición: Arroz blanco · Postre: fruta variada 	<p>FIESTA DE LA INMACULADA</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lacitos de pasta · Perrito caliente · Guarnición: patatas chips · Dulces navideños y refrescos 	FESTIVO	NO IECTIVO	FESTIVO
Calorías: 781 Proteínas:12% Lípidos: 35% Carbohidratos:42%	Calorías: 1386 Proteínas:12% Lípidos: 32% Carbohidratos:55%			
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Tortilla de patata · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabacín · Bacalao con tomate · Guarnición: Pasta salteada · Postre: melocoton en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de cocido · Pollo guisado · Guarnición: Patata dado · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella · Albóndigas jardinera · Guarnición: Verduritas salteados · Postre: yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Tallarines napolitana · Cinta de lomo empanado · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada
Calorías:989 Proteínas:15% Lípidos: 31% Carbohidratos:54%	Calorías: 778 Proteínas:15% Lípidos:31% Carbohidratos:54%	Calorías:952 Proteínas:22% Lípidos: 30% Carbohidratos:48%	Calorías:987 Proteínas:15% Lípidos: 35% Carbohidratos:50%	Calorías: 1176 Proteínas:13% Lípidos:42% Carbohidratos:45%
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> · Lasaña de carne · Merluza a la andaluza · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Hamburguesa de ternera · Guarnición: patatas fritas · Postre: yogur o Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Guiso de garbanzos · Filete villaroy · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas con costillas · Jamoncitos de pollo asados · Guarnición: Guisantes salteados · Postre: bizcocho casero o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Tortilla francesa con queso · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada
Calorías: 822 Proteínas:21% Lípidos: 35% Carbohidratos:44%	Calorías: 964 Proteínas:16% Lípidos: 30% Carbohidratos:54%	Calorías: 754 Proteínas:16% Lípidos: 39% Carbohidratos:45%	Calorías: 1036 Proteínas:14% Lípidos: 30% Carbohidratos:56%	Calorías: 735 Proteínas:12% Lípidos: 31% Carbohidratos:57%
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29



¡Feliz Navidad!



¡Feliz Navidad!

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

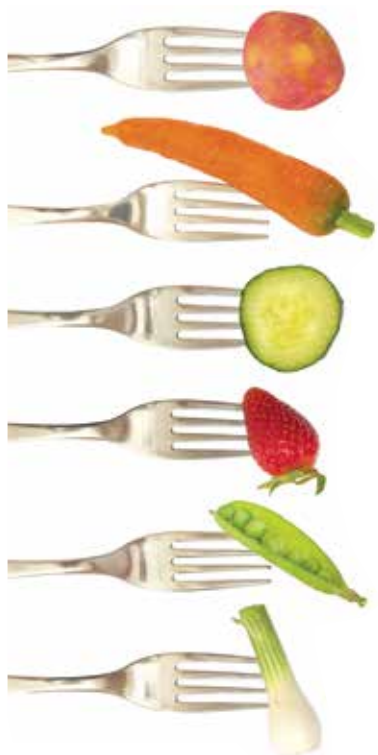
Pescado o carne

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
terkor@terkor.es



· Controles bromatológicos
realizados por BIOTAB