

# ¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, febrero 2018



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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguetti napolitana</li> <li>Merluza a la romana</li> <li>Guarnición: ensalada mixta</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de letras</li> <li>Cinta de lomo</li> <li>Guarnición: Patatas fritas</li> <li>Postre: Yogur.</li> </ul>
			Calorías: 1053 Proteínas: 15% Lípidos: 32% Carbohidratos: 53%	Calorías: 866 Proteínas: 18% Lípidos: 44% Carbohidratos: 38%
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de garbanzos</li> <li>Bacalao al horno con tomate</li> <li>Guarnición: Ensalada mixta</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lacitos a los 3 quesos</li> <li>Pollo asado</li> <li>Guarnición: Patatas dado</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Ragout de ternera</li> <li>Guarnición: Arroz blanco</li> <li>Postre: Gelatina de limón o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Filete Villaroy</li> <li>Guarnición: ensalada mixta</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con costillas y verduras</li> <li>Tortilla francesa con queso</li> <li>Guarnición: Ensalada mixta</li> <li>Postre: Yogur o Fruta variada</li> </ul>
Calorías: 972 Proteínas: 20% Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1107 Proteínas: 19% Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%	Calorías: 840 Proteínas: 10% Lípidos: 53% Carbohidratos: 36%	Calorías: 863 Proteínas: 20% Lípidos: 30% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1046 Proteínas: 15% Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra de verduras</li> <li>Albóndigas guisadas</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Huevos moll</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pollo</li> <li>Cazón adobado y calamares</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: Chocolatina o fruta.</li> </ul>	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Calorías: 712 Proteínas: 14% Lípidos: 34% Carbohidratos: 52%	Calorías: 957 Proteínas: 19% Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1068 Proteínas: 20% Lípidos: 30% Carbohidratos: 50%		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de alubias pintas</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: Melocotón en almibar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Pollo guisado</li> <li>Guarnición: Pasta salteada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de letras</li> <li>Hamburguesa de ternera</li> <li>Guarnición: Patatas dado</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Canelones de atun</li> <li>Cinta de sajonia</li> <li>Guarnición: zanahorias baby</li> <li>Postre: Yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz 3 delicias</li> <li>Limanda empanada</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>
Calorías: 955 Proteínas: 12% Lípidos: 30% Carbohidratos: 58%	Calorías: 748 Proteínas: 17% Lípidos: 31% Carbohidratos: 42%	Calorías: 877 Proteínas: 20% Lípidos: 30% Carbohidratos: 50%	Calorías: 874 Proteínas: 18% Lípidos: 50% Carbohidratos: 32%	Calorías: 918 Proteínas: 13% Lípidos: 41% Carbohidratos: 46%
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 1	VIERNES 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>San Jacobo casero</li> <li>Guarnición: Maiz, tomate y aceitunas</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Huevos al plato</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: Natillas de chocolate o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas guisadas</li> <li>Pizza casera</li> <li>Peques: croquetas y empanadillas</li> <li>Guarnición: ensalada mixta</li> <li>Postre: Fruta variada</li> </ul>		
Calorías: 759 Proteínas: 9% Lípidos: 34% Carbohidratos: 57%	Calorías: 984 Proteínas: 15% Lípidos: 32% Carbohidratos: 53%	Calorías: 820 Proteínas: 14% Lípidos: 35% Carbohidratos: 51%		

# 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

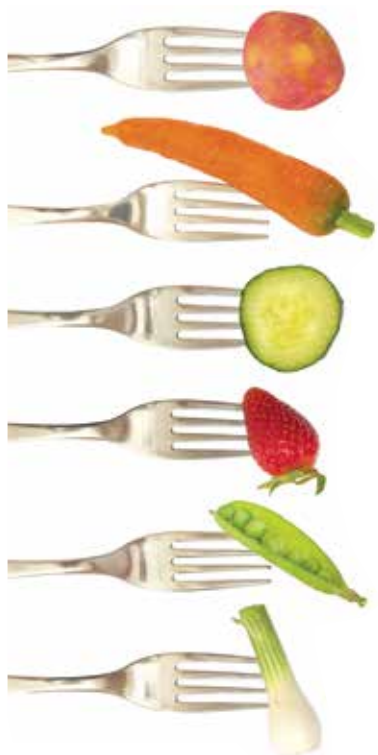
Pescado o carne

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