

# ¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, marzo 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>Sopa de estrellitas</li> <li>Salchichas frescas de pollo</li> <li>Guarnición: puré de patata</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones napolitana</li> <li>Merluza rebozada</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: Yogur o fruta</li> </ul>
			Calorías: 980    Lípidos: 30% Proteínas: 16%    Carbohidratos: 64%	Calorías: 1053    Lípidos: 32% Proteínas: 15%    Carbohidratos: 53%
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes con jamón</li> <li>Magro con tomate</li> <li>Guarnición: Patatas fritas</li> <li>Postre: Melocotón en almibar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con tomate</li> <li>Tortilla con jamón york</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguetti carbonara</li> <li>Filete ruso</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Cocido completo</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: Yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas marinera</li> <li>Limanda empanada</li> <li>Guarnición: zanahorias baby</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>
Calorías: 803    Lípidos: 45% Proteínas: 13%    Carbohidratos: 42%	Calorías: 962    Lípidos: 31% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 56%	Calorías: 1182    Lípidos: 35% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 53%	Calorías: 879    Lípidos: 30% Proteínas: 19%    Carbohidratos: 51%	Calorías: 809    Lípidos: 31% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 57%
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Escalope de cerdo</li> <li>Guarnición: pasta salteada</li> <li>Postre: Yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas estofadas</li> <li>Filete de pollo a la plancha</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rissoto de champiñones</li> <li>Peques: Arroz milanesa</li> <li>Emperador a la plancha</li> <li>Guarnición: patata al vapor</li> <li>Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos</li> <li>Albóndigas a la jardinera</li> <li>Guarnición: patatas fritas</li> <li>Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos con atún y tomate</li> <li>Varitas de merluza y calamares</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: Bizcocho casero o fruta</li> </ul>
Calorías: 863    Lípidos: 36% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 52%	Calorías: 931    Lípidos: 31% Proteínas: 19%    Carbohidratos: 50%	Calorías: 904    Lípidos: 33% Proteínas: 13%    Carbohidratos: 53%	Calorías: 816    Lípidos: 30% Proteínas: 17%    Carbohidratos: 53%	Calorías: 1238    Lípidos: 33% Proteínas: 13%    Carbohidratos: 54%
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<ul style="list-style-type: none"> <li>Judías pintas con arroz</li> <li>Tortilla de patata</li> <li>Guarnición: tomate y queso fresco</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín</li> <li>Cinta de lomo</li> <li>Guarnición: Patatas fritas</li> <li>Postre: Yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideuá de pollo</li> <li>Bacalao con tomate</li> <li>Guarnición: ensalada</li> <li>Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spaguetti boloñesa</li> <li>Pechuga Villaroy</li> <li>Guarnición: Ensalada</li> <li>Postre: Chocolatina o fruta</li> </ul>	VACACIONES SEMANA SANTA
Calorías: 952    Lípidos: 30% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 58%	Calorías: 720    Lípidos: 56% Proteínas: 12%    Carbohidratos: 32%	Calorías: 1034    Lípidos: 30% Proteínas: 20%    Carbohidratos: 50%	Calorías: 936    Lípidos: 32% Proteínas: 15%    Carbohidratos: 52%	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

VACACIONES SEMANA SANTA

# 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

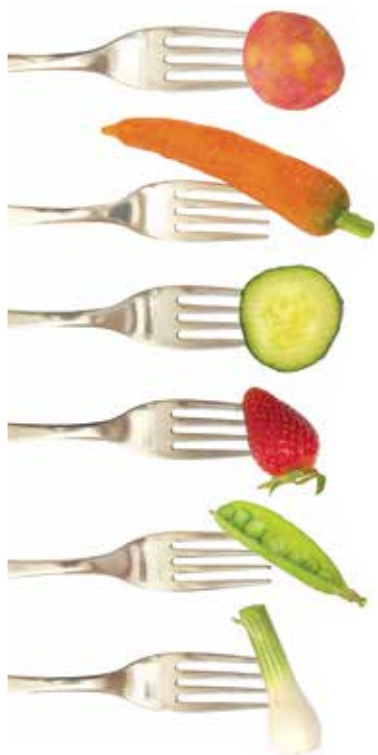
Pescado o carne

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