

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

- Lentejas estofadas
- Tortilla de patata
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

- Crema de zanahoria con picatostes
- Filete ruso
- Guarnición: patatas chips
- Postre: Natillas caseras o fruta.

- Paella de magro y pollo
- Merluza a la romana
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

- Macarrones con chorizo
- Filete de pollo a la plancha
- Guarnición: zanahoria baby
- Postre: Yogur o fruta

Calorías:1003
Proteínas:15%
Lípidos: 31%
Carbohidratos:54%

Calorías: 833
Proteínas:12%
Lípidos: 35%
Carbohidratos:52%

Calorías: 1016
Proteínas:19%
Lípidos: 31%
Carbohidratos:51%

Calorías: 972
Proteínas:18%
Lípidos:35%
Carbohidratos:47%

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

- Arroz milanesa
- Ragut de ternera jardinera
- Guarnición: Patatas dado
- Postre: Melocotón en almibar

- Spaguetti a los 3 quesos
- Limanda empanada
- Guarnición: guisantes salteados
- Postre: fruta variada.

- Sopa de cocido
- Cocido completo
- Postre: yogur o fruta variada.

- Patatas guisadas
- Pollo asado
- Guarnición: ensalada
- Postre: Fruta variada

- Puré de verduras
- Cinta de sajonia plancha
- Guarnición: pasta salteada
- Postre: melocotón en almibar

Calorías: 1083
Proteínas:13%
Lípidos: 50%
Carbohidratos: 37%

Calorías:1107
Proteínas:18%
Lípidos:30%
Carbohidratos:52%

Calorías: 897
Proteínas:19%
Lípidos: 30%
Carbohidratos:52%

Calorías: 803
Proteínas:19%
Lípidos: 34%
Carbohidratos:47%

Calorías: 797
Proteínas:10%
Lípidos: 38%
Carbohidratos:52%

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

- Sopa de ave
- Albóndigas guisadas
- Guarnición: patatas dado
- Postre: Fruta variada

- Lentejas estofadas
- Huevos rellenos
- Guarnición: Ensalada
- Postre: Gelatina de fresa o fruta

- Ensalada alemana
- Peques: crema de patata
- Costillas asadas barbacoa
- Peques: croquetas y empanadillas
- Guarnición: ensalada
- Postre: Fruta variada

- Canelones
- Merluza a la romana
- Guarnición: ensalada
- Postre: Fruta variada

- Menestra de verduras
- Pollo empanado
- Guarnición: arroz blanco
- Postre: Yogur o fruta

Calorías: 819
Proteínas:20%
Lípidos: 30%
Carbohidratos:50%

Calorías: 927
Proteínas:20%
Lípidos: 30%
Carbohidratos:50%

Calorías:1016
Proteínas:10%
Lípidos: 56%
Carbohidratos:34%

Calorías:802
Proteínas:27%
Lípidos: 34%
Carbohidratos:40%

Calorías:763
Proteínas:21%
Lípidos: 40%
Carbohidratos:39%

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

- Pasta boloñesa
- Cinta de lomo plancha
- Guarnición: verduritas salteadas
- Postre: yogur o fruta variada.

- Sopa de fideos
- Salchichas frescas al horno
- Guarnición: hamburguesa de patata
- Postre: Fruta variada

- BOCADILLO SOLIDARIO
- Arroz napolitana
- Tortilla francesa
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada

- Guiso de judías blancas
- Burritos de pollo
- Peques: pollo guisado
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

- Crema de calabacín / Gazpacho
- Filete de emperador plancha
- Guarnición: Pasta salteada
- Postre: Chocolatina o Fruta variada

Calorías: 1003
Proteínas:13%
Lípidos:39%
Carbohidratos:48%

Calorías: 899
Proteínas:16%
Lípidos: 35%
Carbohidratos:48%

Calorías: 986
Proteínas:14%
Lípidos: 40%
Carbohidratos:46%

Calorías: 1034
Proteínas:15%
Lípidos: 30%
Carbohidratos:55%

Calorías: 711
Proteínas:24%
Lípidos: 33%
Carbohidratos:43%



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

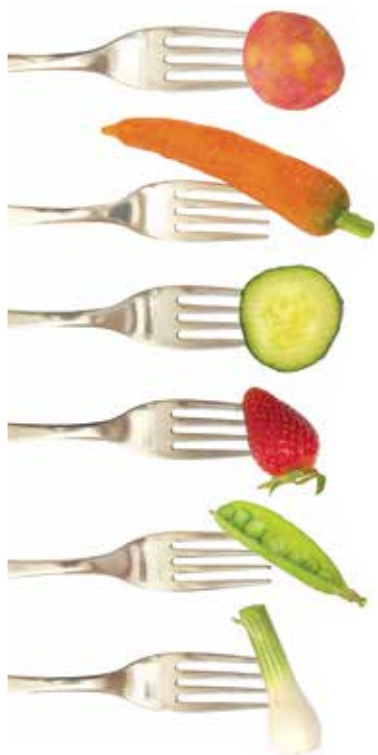
Pescado o carne

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