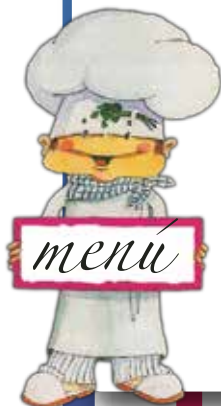


TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

Todos los menús van acompañados de una ración de pan.

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 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Tortilla francesa Guarnición: Patatas dado Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Lacitos napolitana Cinta de lomo a la plancha Guarnición: Tomate, maíz y aceitunas Postre: fruta variada.
			Calorías: 1181 Proteínas:12%	Calorías: 1046 Proteínas:15%
			Lípidos: 38% Carbohidratos:50%	Lípidos: 32% Carbohidratos:56%
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta de colores Bacalao con tomate Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Tortilla de patata Guarnición: Ensalada Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada campera Peques: Patatas guisadas San Jacobo casero Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Pollo al limón Guarnición: Pasta salteada Postre: melocoton en almibar. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Hamburguesa de ternera Guarnición:Patatas fritas Postre: Fruta variada
Calorías: 769 Proteínas:11%	Calorías: 866 Proteínas:21%	Calorías: 1003 Proteínas:15%	Calorías: 783 Proteínas:15%	Calorías: 993 Proteínas:12%
Lípidos: 38% Carbohidratos:51%	Lípidos: 32% Carbohidratos:48%	Lípidos: 31% Carbohidratos:54%	Lípidos: 35% Carbohidratos:50%	Lípidos: 32% Carbohidratos:56%
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Varitas de merluza y calamares Guarnición: Arroz blanco Postre: fruta variada. 	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Canelones de atún Tortilla con jamón york Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas /Gazpacho Pollo guisado Guarnición:Patatas fritas Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz milanesa Albóndigas jardinera Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada
Calorías: 776 Proteínas:13 %		Calorías: 797 Proteínas:22%	Calorías: 883 Proteínas:20%	Calorías: 960 Proteínas:15%
Lípidos: 30 % Carbohidratos: 57%		Lípidos: 44% Carbohidratos: 35%	Lípidos: 30% Carbohidratos:51%	Lípidos: 45% Carbohidratos:40%
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de garbanzos Peques: Guiso de garbanzos Tortilla de patata Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Guisantes con jamón Pollo asado Guarnición: Arroz blanco Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda Filete ruso Guarnición: Tomate frito Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Spaguetti carbonara Merluza rebozada Guarnición: Ensalada Postre: Natillas chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Magro guisado Guarnición: Patatas fritas Postre:fruta variada.
Calorías: 966 Proteínas:12%	Calorías:797 Proteínas:21%	Calorías: 950 Proteínas:15%	Calorías: 1267 Proteínas:12%	Calorías: 847 Proteínas:10%
Lípidos: 31% Carbohidratos:47%	Lípidos:32% Carbohidratos:46%	Lípidos: 30% Carbohidratos:55%	Lípidos: 35% Carbohidratos:56%	Lípidos: 47% Carbohidratos:43%
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<ul style="list-style-type: none"> Paella Cinta de lomo a la plancha Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Salchichas frescas al horno Guarnición: Pasta salteada Postre: Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Huevos al plato Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos / Gazpacho Burritos de pollo Guarnición: Patatas chips Postre: Refrescos y helados 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos con tomate Limanda empanada Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada
Calorías: 922 Proteínas:19%	Calorías:816 Proteínas:12%	Calorías: 998 Proteínas:12%	Calorías: 1105 Proteínas:20%	Calorías: 1004 Proteínas:10%
Lípidos: 34% Carbohidratos:46%	Lípidos:36% Carbohidratos:52%	Lípidos: 38% Carbohidratos:50%	Lípidos: 30% Carbohidratos:50%	Lípidos: 30% Carbohidratos:50%

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

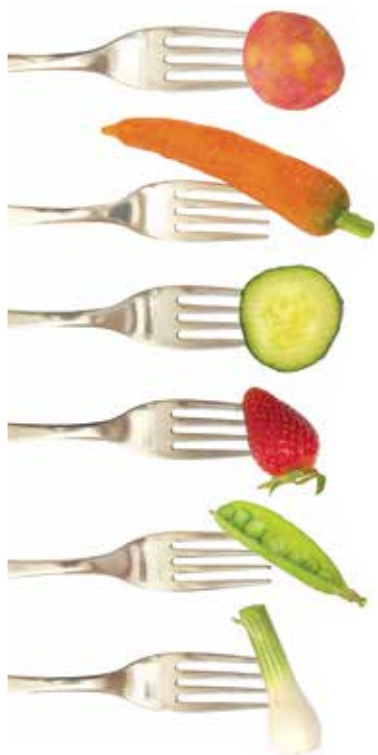
Pescado o carne

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