

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, septiembre 2018

Terkor

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 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7

- Arroz con tomate
- Tortilla francesa
- Guarnición: Salchichas Frankfurt
- Postre: chocolatina o fruta

Calorías: 800 Lípidos: 14%
Proteínas: 41% Carbohidratos: 45%

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

- Estofado de lentejas
- Cinta de lomo a la plancha
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: fruta variada.

- Crema de zanahorias
- Pollo empanado
- Guarnición: pasta rehogada
- Postre: Yogur

- Gazpacho/Sopa de cocido
- Hamburguesa de ternera
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada.

- Canelones
- Peques: Macarrones boloñesa
- Merluza a la romana
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: Melocoton almibar.

- Paella mixta
- Croquetas caseras y empanadillas
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1114 Lípidos: 16%
Proteínas: 30% Carbohidratos: 54%

Calorías: 959 Lípidos: 20%
Proteínas: 42% Carbohidratos: 38%

Calorías: 783 Lípidos: 19%
Proteínas: 37% Carbohidratos: 44%

Calorías: 1176 Lípidos: 10%
Proteínas: 55% Carbohidratos: 35%

Calorías: 1094 Lípidos: 14%
Proteínas: 33% Carbohidratos: 54%

LUNES 17

MARTES 18

MIÉRCOLES 19

JUEVES 20

VIERNES 21

- Crema de verduras
- San Jacobo casero
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

- Guiso de garbanzos
- Tortilla española
- Guarnición: Tomate y queso
- Postre: Natillas caseras

- Spaguetti a los tres quesos
- Cazón en adobo
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

- Guisantes con jamón
- Chuleta de sajonia plancha
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: Yogur.

- Arroz milanese
- Varitas de pescado
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1008 Lípidos: 15%
Proteínas: 33% Carbohidratos: 52%

Calorías: 965 Lípidos: 10%
Proteínas: 32% Carbohidratos: 57%

Calorías: 1036 Lípidos: 15%
Proteínas: 30% Carbohidratos: 55%

Calorías: 974 Lípidos: 21%
Proteínas: 30% Carbohidratos: 48%

Calorías: 763 Lípidos: 12%
Proteínas: 34% Carbohidratos: 54%

LUNES 24

MARTES 25

MIÉRCOLES 26

JUEVES 27

VIERNES 28

- Estofado de lentejas
- Huevos al plato
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

- Ensalada de pasta
- Albóndigas jardinera
- Guarnición: patatas dado
- Postre: fruta variada.

- Crema de calabacín
- Filete de limanda empanada
- Guarnición: Ensalada
- Postre: Yogur.

- Patatas guisadas
- Contramuslos de pollo al limón
- Guarnición: Judías verdes
- Postre: fruta variada

- Gazpacho/Sopa de puntos
- Magro con tomate
- Guarnición: Pasta rehogada
- Postre: helado o fruta

Calorías: 959 Lípidos: 20%
Proteínas: 42% Carbohidratos: 38%

Calorías: 1016 Lípidos: 19%
Proteínas: 30% Carbohidratos: 51%

Calorías: 1036 Lípidos: 15%
Proteínas: 30% Carbohidratos: 55%

Calorías: 807 Lípidos: 16%
Proteínas: 31% Carbohidratos: 53%

Calorías: 959 Lípidos: 20%
Proteínas: 42% Carbohidratos: 38%



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

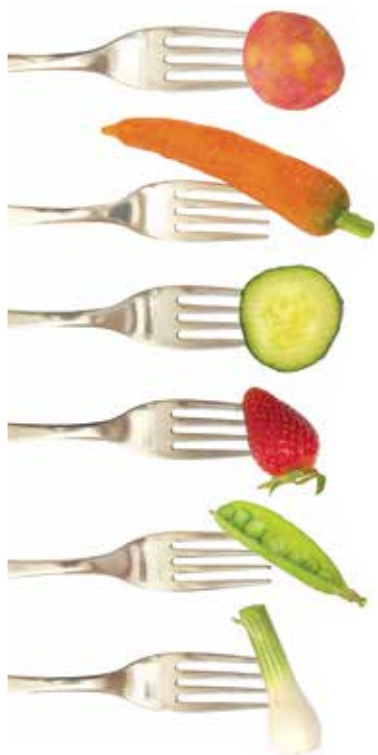
Pescado o carne

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