

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, octubre 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 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5					
<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Lomo adobado Guarnición: ensalada Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de garbanzos Tortilla francesa Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos napolitana Contramuslo de pollo a la plancha Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Albóndigas jardinera Guarnición: patatas dado Postre: Melocotón en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Merluza en salsa Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 					
Calorías: 988 Proteínas: 18%	Lípidos: 31% Carbohidratos: 51%	Calorías: 1072 Proteínas: 17%	Lípidos: 45% Carbohidratos: 37%	Calorías: 1130 Proteínas: 12%	Lípidos: 34% Carbohidratos: 54%	Calorías: 703 Proteínas: 14%	Lípidos: 33% Carbohidratos: 53%	Calorías: 714 Proteínas: 19%	Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12					
<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas San Jacobo casero Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con chorizo Huevos rellenos Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Pollo asado Guarnición: arroz blanco Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Bacalao al horno con tomate Guarnición: Ensalada Postre: chocolatina o fruta variada 	FESTIVO					
Calorías: 989 Proteínas: 15%	Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%	Calorías: 971 Proteínas: 12%	Lípidos: 33% Carbohidratos: 55%	Calorías: 667 Proteínas: 18%	Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%	Calorías: 735 Proteínas: 19%	Lípidos: 31% Carbohidratos: 50%		
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19					
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo Tortilla de patata Guarnición: salchichas baby Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Hamburguesa de ternera Guarnición: patatas fritas Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Cinta de sajonia Guarnición: ensalada Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de judías pintas Pechuga Villaroy Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Spaguetti carbonara Merluza a la romana Guarnición: patata cocida Postre: fruta variada 					
Calorías: 715 Proteínas: 14%	Lípidos: 37% Carbohidratos: 50%	Calorías: 804 Proteínas: 23%	Lípidos: 42% Carbohidratos: 35%	Calorías: 991 Proteínas: 15%	Lípidos: 31% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1054 Proteínas: 14%	Lípidos: 32% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1149 Proteínas: 13%	Lípidos: 34% Carbohidratos: 53%
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26					
<ul style="list-style-type: none"> Estofado de lentejas Tortilla de jamon Guarnición: tomate y queso fresco Postre: natillas caseras o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Ragout de ternera Guarnición: patatas dado Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones gratinados Limanda empanada Guarnición: verduras salteadas Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a banda Pizza casera Peques: croquetas y empanadillas Guarnición: ensalada Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de puntitos Pollo guisado Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 					
Calorías: 845 Proteínas: 14%	Lípidos: 42% Carbohidratos: 44%	Calorías: 1085 Proteínas: 17%	Lípidos: 35% Carbohidratos: 48%	Calorías: 812 Proteínas: 22%	Lípidos: 35% Carbohidratos: 42%	Calorías: 1034 Proteínas: 15%	Lípidos: 35% Carbohidratos: 50%	Calorías: 819 Proteínas: 23%	Lípidos: 32% Carbohidratos: 45%
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2					
<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Redondo en salsa Guarnición: arroz blanco Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones boloñesa Filete de emperador plancha Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Coxido completo Ensalada Guarnición: ensalada Postre: fruta variada 							
Calorías: 847 Proteínas: 12%	Lípidos: 37% Carbohidratos: 51%	Calorías: 750 Proteínas: 29%	Lípidos: 34% Carbohidratos: 37%	Calorías: 1054 Proteínas: 14%	Lípidos: 32% Carbohidratos: 54%				

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

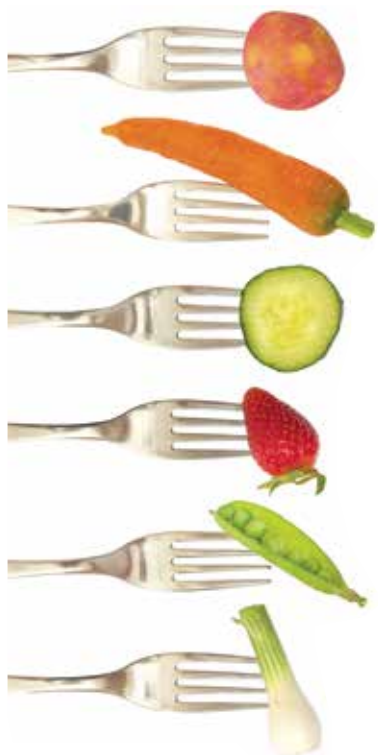
Pescado o carne

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