

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 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

JUEVES 1

VIERNES 2

NO LECTIVO

FESTIVO

LUNES 5

MARTES 6

MIÉRCOLES 7

JUEVES 8

VIERNES 9

- Guiso de judías pintas
- Tortilla de patata
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada

- Arroz con tomate
- Albóndigas guisadas
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: yogur o fruta

- Sopa de cocido
- Burritos de pollo
- Peques: Pollo guisado
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada

- Macarrones 3 quesos
- Varitas de merluza y anillas de calamar
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada

FESTIVO

Calorías:903 Proteínas:13%
Lípidos: 32% Carbohidratos:55%

Calorías: 1003 Proteínas:13%
Lípidos: 30% Carbohidratos:58%

Calorías: 820 Proteínas:18%
Lípidos:30% Carbohidratos:52%

Calorías: 1058 Proteínas:14%
Lípidos:30% Carbohidratos:56%

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16

- Estofado de lentejas
- Huevos al plato
- Guarnición: salchichas baby
- Postre: fruta variada

- Lacitos boloñesa
- Filete de pollo a la plancha
- Guarnición: Ensalada mixta
- Postre: yogur o fruta

- Sopa de estrellas
- Salchichas frescas
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada

- Paella de pollo
- Bacalao frito
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada

- Crema de zanahoria
- Croquetas y empanadillas
- Guarnición: ensalada
- Postre: melocotón en almibar

Calorías: 1065 Proteínas:18%
Lípidos: 38% Carbohidratos:45%

Calorías: 937 Proteínas:18%
Lípidos: 35% Carbohidratos:47%

Calorías: 1165 Proteínas:15%
Lípidos: 32% Carbohidratos:54%

Calorías: 1011 Proteínas:20%
Lípidos: 30% Carbohidratos:50%

Calorías: 836 Proteínas:10%
Lípidos: 44% Carbohidratos:47%

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23

- Canelones de atun
- Peques: Macarrones con atún
- Cinta de lomo
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada

- Guiso de garbanzos
- Limanda empanada
- Guarnición: pasta rehogada
- Postre: fruta variada

- Patatas guisadas con costillas
- Traseros de pollo asados
- Guarnición: Ensalada
- Postre: yogur o fruta

- Arroz 3 delicias
- Magro con tomate
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada

- Puré de verduras con picatostes
- Hamburguesa de ternera
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada

Calorías: 973 Proteínas:19%
Lípidos: 50% Carbohidratos:31%

Calorías: 1100 Proteínas:18%
Lípidos:30% Carbohidratos:51%

Calorías: 730 Proteínas:18%
Lípidos: 35% Carbohidratos:46%

Calorías: 1152 Proteínas:12%
Lípidos: 40% Carbohidratos:47%

Calorías: 724 Proteínas:15%
Lípidos: 35% Carbohidratos:50%

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30

- Espirales gratinados
- Chuleta de sajonia
- Guarnición: Patatas fritas
- Postre: Fruta variada

- Estofado de lentejas
- Tortilla de patata
- Guarnición: Ensalada
- Postre: : yogur o fruta

- Arroz milanesa
- Merluza a la andaluza
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada

- Crema de calabacín
- Pollo guisado
- Guarnición: arroz blanco
- Postre: Yogur o fruta

- Sopa de picadillo
- Filete ruso
- Guarnición: Tomate frito casero
- Postre: fruta variada

Calorías: 1126 Proteínas:12%
Lípidos: 38% Carbohidratos:50%

Calorías: 1046 Proteínas:15%
Lípidos:30% Carbohidratos:56%

Calorías: 1080 Proteínas:18%
Lípidos:41% Carbohidratos:40%

Calorías: 823 Proteínas:16%
Lípidos:30% Carbohidratos:54%

Calorías: 873 Proteínas:22%
Lípidos:30% Carbohidratos:48%

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

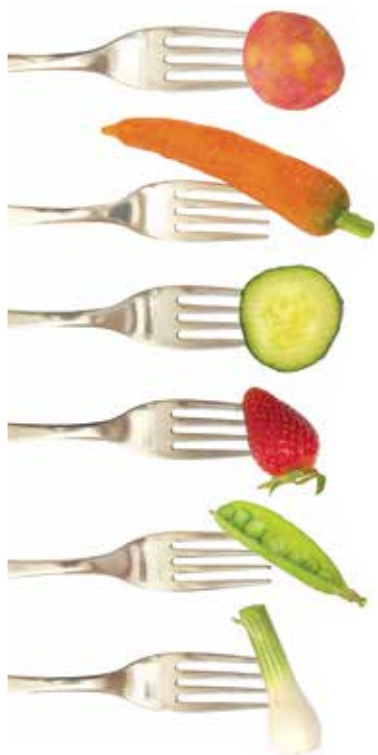
Pescado o carne

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