

*¿qué tenemos hoy para comer?*

Colegio Cardenal Spínola, diciembre 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Puré de verduras</li> <li>· Ragout de ternera</li> <li>· Guarnición: Arroz blanco</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de estrellas</li> <li>· Merluza rebozada</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>	FIESTA DE LA INMACULADA <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lacitos napolitana</li> <li>· Perrito caliente</li> <li>· Guarnición:Snacks</li> <li>· Dulces navideños y refrescos</li> </ul>	FESTIVO	NO LECTIVO
Calorías: 781 Proteínas:12% Lípidos: 35% Carbohidratos:42%	Calorías:952 Proteínas:22% Lípidos: 30% Carbohidratos:48%	Calorías: 1386 Proteínas:12% Lípidos: 32% Carbohidratos:55%		
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Estofado de lentejas</li> <li>· Tortilla de patata</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín</li> <li>· Bacalao con tomate</li> <li>· Guarnición: Pasta salteada</li> <li>· Postre yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de cocido</li> <li>· Hamburguesa</li> <li>· Guarnición:Patata dado</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Tallarines carbonara</li> <li>· Pollo guisado</li> <li>· Guarnición: Verduritas salteadas</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella mixta</li> <li>· Cinta de lomo</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>
Calorías:989 Proteínas:15% Lípidos: 31% Carbohidratos:54%	Calorías: 778 Proteínas:15% Lípidos:31% Carbohidratos:54%	Calorías:952 Proteínas:22% Lípidos: 30% Carbohidratos:48%	Calorías: 1176 Proteínas:13% Lípidos:42% Carbohidratos:45%	Calorías:987 Proteínas:15% Lípidos: 35% Carbohidratos:50%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con chorizo</li> <li>· Merluza a la andaluza</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guiso de garbanzos</li> <li>· Albóndigas jardinera</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: yogur o fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Jamoncitos de pollo asados</li> <li>· Guarnición: patatas fritas</li> <li>· Postre: Bizcocho casero o Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patatas a la riojana</li> <li>· Costillas barbacoa</li> <li>· Peques: Cinta de lomo</li> <li>· Guarnición: Guisantes salteados</li> <li>· Postre: Yogur o fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Varitas de merluza y calamares</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: melocoton en almibar</li> </ul>
Calorías: 822 Proteínas:21% Lípidos: 35% Carbohidratos:44%	Calorías: 754 Proteínas:16% Lípidos: 39% Carbohidratos:45%	Calorías: 964 Proteínas:16% Lípidos: 30% Carbohidratos:54%	Calorías: 1036 Proteínas:14% Lípidos: 30% Carbohidratos:56%	Calorías: 735 Proteínas:12% Lípidos: 31% Carbohidratos:57%



*¡Feliz Navidad!*



*¡Feliz Navidad!*

# 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

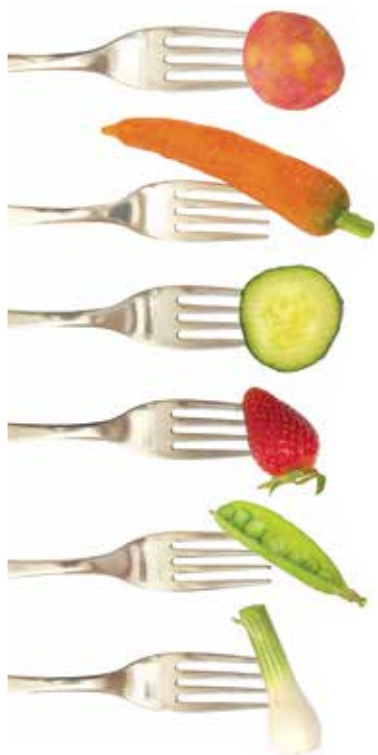
Pescado o carne

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](http://www.terkor.es)  
[terkor@terkor.es](mailto:terkor@terkor.es)



· Controles bromatológicos  
realizados por BIOTAB