

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 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

- Arroz con tomate
- Tortilla francesa con jamón york
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1038
Proteínas: 12%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 53%

- Lentejas estofadas
- Pollo milanesa
- Guarnición: Zanahorias baby
- Postre: yogur o fruta variada

Calorías: 952
Proteínas: 17%
Lípidos: 31%
Carbohidratos: 53%

- Spaguetti carbonara
- Merluza rebozada
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1211
Proteínas: 15%
Lípidos: 38%
Carbohidratos: 48%

- Menestra de verduras
- Magro con tomate
- Guarnición: Arroz blanco
- Postre: melocoton en almibar

Calorías: 776
Proteínas: 9%
Lípidos: 42%
Carbohidratos: 49%

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

- Paella
- Filete de pescado en salsa
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1033
Proteínas: 19%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 51%

- Crema de puerros y patata
- Pollo guisado
- Guarnición: Patatas dado
- Postre: yogur o fruta variada

Calorías: 765
Proteínas: 17%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 48%

- Guiso de judías blancas
- Lomo adobado a la plancha
- Guarnición: Pisto
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1081
Proteínas: 14%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 53%

- Patatas guisadas
- Varitas de merluza y calamares
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 818
Proteínas: 17%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 48%

- DIA DEL CARDENAL MARCELO SPINOLA
- Sopa de fideos
- Pizza casera
- Guarnición: Patatas chips
- Postre: donut y refrescos

Calorías: 1392
Proteínas: 12%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 58%

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

- Arroz milanesa
- Tortilla de jamón
- Guarnición: Ensalada
- Postre: yogur o fruta variada

Calorías: 1013
Proteínas: 14%
Lípidos: 43%
Carbohidratos: 43%

- Cocido completo
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 882
Proteínas: 20%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 50%

- Puré de verduras
- Cinta de lomo plancha
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 863
Proteínas: 12%
Lípidos: 48%
Carbohidratos: 40%

- Lacitos boloñesa
- Emperador a la plancha
- Guarnición: Guisantes salteados
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 937
Proteínas: 17%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 50%

- Brócoli rehogado
- Albóndigas guisadas
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 745
Proteínas: 15%
Lípidos: 37%
Carbohidratos: 48%

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

VIERNES 1

- Lentejas estofadas
- Huevos al plato
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1066
Proteínas: 15%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 52%

- Patatas riojana
- Filete ruso
- Guarnición: Ensalada tomate y queso
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 954
Proteínas: 17%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 53%

- Sopa de cocido
- Bacalao al horno con tomate
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: natillas o fruta variada

Calorías: 777
Proteínas: 17%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 50%

- Canelones de atún
- Jamoncitos de pollo asados
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 876
Proteínas: 17%
Lípidos: 34%
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

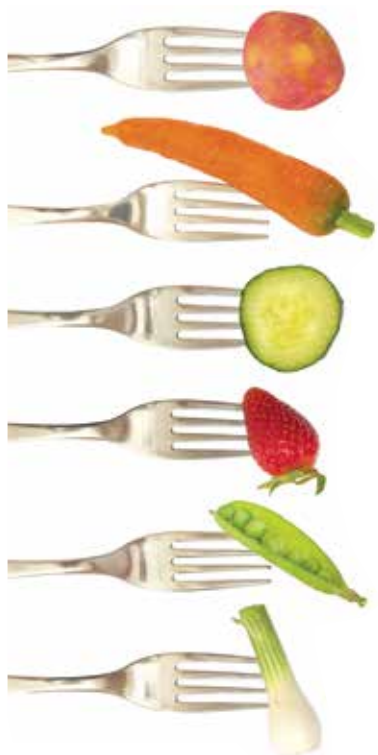
Pescado o carne

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