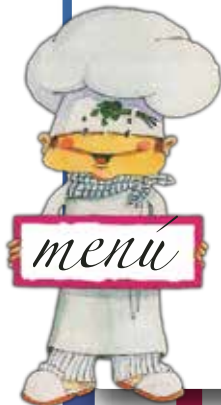


TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
				<ul style="list-style-type: none">Crema de zanahoriaCinta de lomo a la planchaGuarnición: Arroz blancoPostre: Fruta variada. <p>Calorías: 818 Lípidos: 40% Proteínas: 10% Carbohidratos: 50%</p>
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
<ul style="list-style-type: none">Sopa de fideosMerluza en salsa verdeGuarnición: EnsaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 807 Lípidos: 29% Proteínas: 24% Carbohidratos: 48%</p>	<ul style="list-style-type: none">Spaguetti con bacon y aceitunas negrasPollo asadoGuarnición: Patatas dadoPostre: Yogur o Fruta <p>Calorías: 1003 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 49%</p>	<ul style="list-style-type: none">Arroz con costillas y verdurasRagout de terneraGuarnición: EnsaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 1031 Lípidos: 48% Proteínas: 12% Carbohidratos: 40%</p>	<ul style="list-style-type: none">Guiso de garbanzosFilete VillaroyGuarnición: ensaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 956 Lípidos: 31% Proteínas: 17% Carbohidratos: 42%</p>	<ul style="list-style-type: none">Judías verdes con tomateTortilla francesa con quesoGuarnición: Pasta salteadaPostre: Chocolatina o Fruta variada <p>Calorías: 795 Lípidos: 35% Proteínas: 14% Carbohidratos: 41%</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none">Crema de calabazaAlbóndigas guisadasGuarnición: patatas fritasPostre: Yogur o Fruta <p>Calorías: 751 Lípidos: 48% Proteínas: 15% Carbohidratos: 37%</p>	<ul style="list-style-type: none">Lentejas estofadasHuevos al platoGuarnición: ensaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 1046 Lípidos: 30% Proteínas: 15% Carbohidratos: 56%</p>	<ul style="list-style-type: none">Fideuá de polloCazón adobado y calamaresGuarnición: EnsaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 956 Lípidos: 33% Proteínas: 21% Carbohidratos: 46%</p>	<ul style="list-style-type: none">Patatas belgaPeque: patatas riojanaPollo a la planchaGuarnición: verduras salteadasPostre: fruta variada. <p>Calorías: 714 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 48%</p>	<ul style="list-style-type: none">Sopa de fideosHamburguesa a la planchaGuarnición: ensaladaPostre: melocoton en almibar. <p>Calorías: 854 Lípidos: 31% Proteínas: 22% Carbohidratos: 47%</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none">Guiso de alubias pintasTortilla de patataGuarnición: Champiñones salteadosPostre: fruta variada. <p>Calorías: 963 Lípidos: 35% Proteínas: 15% Carbohidratos: 50%</p>	<ul style="list-style-type: none">Arroz con tomatePollo guisadoGuarnición: EnsaladaPostre: Yogur o Fruta <p>Calorías: 1049 Lípidos: 30% Proteínas: 15% Carbohidratos: 55%</p>	<ul style="list-style-type: none">Guisantes con jamónFilete rusoGuarnición: Patatas dadoPostre: fruta variada. <p>Calorías: 815 Lípidos: 33% Proteínas: 15% Carbohidratos: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none">Espirales gratinadosCinta de cerdo en salsaGuarnición: Zanahorias babyPostre: natillas de chocolate <p>Calorías: 1190 Lípidos: 35% Proteínas: 13% Carbohidratos: 52%</p>	<ul style="list-style-type: none">Crema de calabacínBacalao con tomateGuarnición: ensaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 810 Lípidos: 30% Proteínas: 26% Carbohidratos: 44%</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
<ul style="list-style-type: none">Arroz milanesaSan Jacobo caseroGuarnición: EnsaladaPostre: Yogur o Fruta <p>Calorías: 1071 Lípidos: 40% Proteínas: 13% Carbohidratos: 47%</p>	<ul style="list-style-type: none">Puré de verdurasFilete de pollo a la planchaGuarnición: Patatas dadoPostre: Fruta variada <p>Calorías: 703 Lípidos: 41% Proteínas: 20% Carbohidratos: 39%</p>	DÍA DEL AYUNO VOLUNTARIO	<ul style="list-style-type: none">Sopa de letrasMerluza a la romanaGuarnición: ensaladaPostre: Fruta variada <p>Calorías: 899 Lípidos: 30% Proteínas: 20% Carbohidratos: 50%</p>	<ul style="list-style-type: none">Spaguetti carbonaraMagro con tomateGuarnición: EnsaladaPostre: fruta variada. <p>Calorías: 984 Lípidos: 33% Proteínas: 15% Carbohidratos: 51%</p>

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

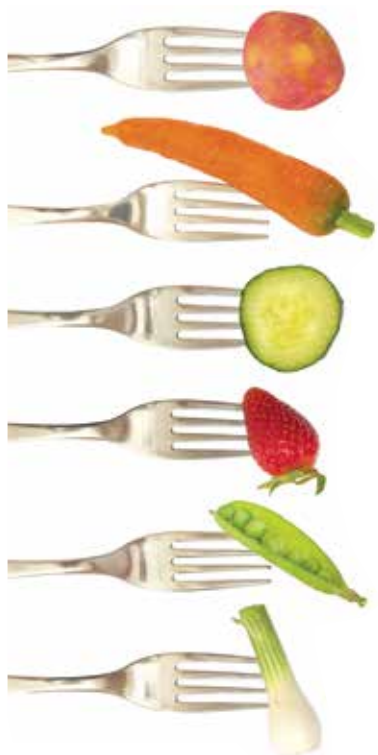
Pescado o carne

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