

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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
DIA NO LECTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Guisados Salchichas frescas al horno Guarnición: patatas fritas Postre: Yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Canelones Tortilla de patata Guarnición: Zanahorias baby Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con jamón Pollo Empanado Guarnición: pasta salteada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Bacalao al horno Guarnición: ensalada Postre: Melocotón en almibar
	Calorías: 1044 Proteínas:12% Lípidos: 35% Carbohidratos:52%	Calorías: 803 Proteínas:14% Lípidos:35% Carbohidratos:51%	Calorías: 803 Proteínas:14% Lípidos: 35% Carbohidratos:51%	Calorías: 1081 Proteínas:15% Lípidos:32% Carbohidratos:56%
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Huevos al plato Guarnición: Ensalada Postre: Yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas sevillanas Albóndigas a la jardinera Guarnición: verduras salteadas Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz milanese Pollo Guisado Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha Guarnición: patatas fritas Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones napolitana Merluza rebozada Guarnición: ensalada Postre: fruta variada.
Calorías: 1024 Proteínas:15% Lípidos:31% Carbohidratos:53%	Calorías:830 Proteínas:13% Lípidos:33% Carbohidratos: 55%	Calorías:1053 Proteínas:18% Lípidos: 39% Carbohidratos:43%	Calorías: 742 Proteínas:14% Lípidos: 41% Carbohidratos:55%	Calorías: 1115 Proteínas:17% Lípidos: 30% Carbohidratos:53%
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Filete villaroy Guarnición: pasta salteada Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Cocido completo Guarnición: ensalada Postre: Yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de champiñones Peques: Arroz con tomate Emperador a la plancha Guarnición: patata al vapor Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Spaguetti carbonara Tortilla de jamón Guarnición: Ensalada Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Calamares y varitas de merluza Guarnición: ensalada Postre: Fruta variada
Calorías: 766 Proteínas:13% Lípidos: 49% Carbohidratos:39%	Calorías: 904 Proteínas:18% Lípidos: 30% Carbohidratos:52%	Calorías:956 Proteínas:21% Lípidos: 33% Carbohidratos:46%	Calorías: 1007 Proteínas:17% Lípidos: 30% Carbohidratos:52%	Calorías: 813 Proteínas:15% Lípidos: 35% Carbohidratos:50%
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Dados de atún con tomate Guarnición: ensalada Postre: Yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de puntos Jamoncitos de pollo asado Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Paella de pollo Filete ruso Guarnición: Salsa de tomate Postre: Fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Costillas asadas barbacoa Guarnición: Arroz blanco Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas marineras Tortilla francesa Guarnición: ensalada Postre: Chocolatina o fruta
Calorías: 107 Proteínas:21% Lípidos: 30% Carbohidratos:50%	Calorías: 879 Proteínas:20% Lípidos: 30% Carbohidratos:50%	Calorías: 1071 Proteínas:13% Lípidos: 40% Carbohidratos:47%	Calorías: 977 Proteínas:15% Lípidos: 31% Carbohidratos:54%	Calorías: 840 Proteínas:12% Lípidos:35% Carbohidratos:53%



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

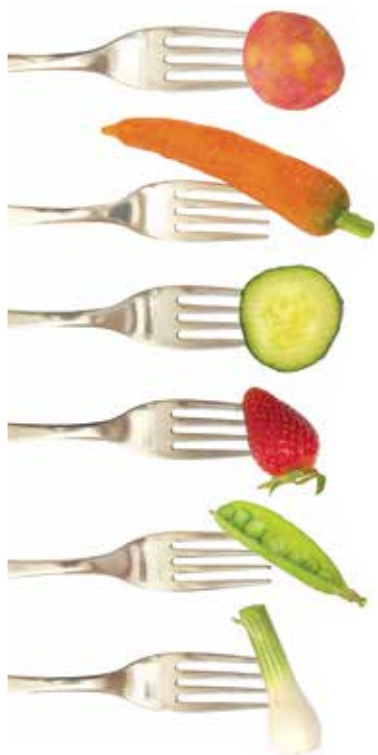
Pescado o carne

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