

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 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Spaguetti carbonara</li> <li>· Bacalao con tomate</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con jamón</li> <li>· Pollo guisado</li> <li>· Guarnición: Arroz blanco</li> <li>· Postre: melocoton en almibar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada campera</li> <li>· Peques: Patatas guisadas</li> <li>· Varitas y calamares</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Hamburguesa de ternera</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>
Calorías: 1031 Proteínas: 15% Lípidos: 32% Carbohidratos: 53%	Calorías: 1055 Proteínas: 17% Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%	Calorías: 806 Proteínas: 18% Lípidos: 35% Carbohidratos: 47%	Calorías: 822 Proteínas: 17% Lípidos: 34% Carbohidratos: 50%	Calorías: 999 Proteínas: 13% Lípidos: 30% Carbohidratos: 58%
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Puré de verduras</li> <li>· San Jacobo casero</li> <li>· Guarnición: Arroz blanco</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Canelones de atún</li> <li>· Tortilla con jamón york</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías blancas con vinagreta</li> <li>· Merluza rebozada</li> <li>· Guarnición: Verduras salteadas</li> <li>· Postre: yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de estrellas /Gazpacho</li> <li>· Albóndigas jardinera</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>
Calorías: 749 Proteínas: 10% Lípidos: 30% Carbohidratos: 60%	Calorías: 789 Proteínas: 23% Lípidos: 42% Carbohidratos: 35%	Calorías: 940 Proteínas: 16% Lípidos: 31% Carbohidratos: 53%	Calorías: 800 Proteínas: 22% Lípidos: 38% Carbohidratos: 40%	Calorías: 805 Proteínas: 18% Lípidos: 27% Carbohidratos: 55%
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas</li> <li>· Tortilla de patata</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz milanesa</li> <li>· Atún con tomate</li> <li>· Guarnición: Zanahoria baby</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Guisantes rehogados</li> <li>· Pollo asado</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Spaguetti con bacon y aceitunas</li> <li>· Filete ruso</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Natillas chocolate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Ragut de pavo</li> <li>· Guarnición: Champiñones</li> <li>· Postre:fruta variada.</li> </ul>
Calorías: 908 Proteínas: 12% Lípidos: 38% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1053 Proteínas: 20% Lípidos: 38% Carbohidratos: 42%	Calorías: 750 Proteínas: 19% Lípidos: 32% Carbohidratos: 49%	Calorías: 1187 Proteínas: 12% Lípidos: 35% Carbohidratos: 52%	Calorías: 807 Proteínas: 19% Lípidos: 41% Carbohidratos: 40%
LUNES 27	MARTES 29	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de garbanzos</li> <li>· Tortilla francesa con queso</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brócoli con jamón</li> <li>· Pollo empanado</li> <li>· Guarnición: Pasta salteada</li> <li>· Postre: Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Cinta de lomo a la plancha</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de fideos ó Gazpacho</li> <li>· Pizza casera</li> <li>· Guarnición: Chips</li> <li>· Postre: Refrescos y helados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabacín</li> <li>· Merluza a la gallega</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>
Calorías: 1111 Proteínas: 12% Lípidos: 35% Carbohidratos: 52%	Calorías: 718 Proteínas: 15% Lípidos: 44% Carbohidratos: 41%	Calorías: 1015 Proteínas: 16% Lípidos: 35% Carbohidratos: 49%	Calorías: 1134 Proteínas: 15% Lípidos: 30% Carbohidratos: 55%	Calorías: 728 Proteínas: 18% Lípidos: 35% Carbohidratos: 47%

# 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

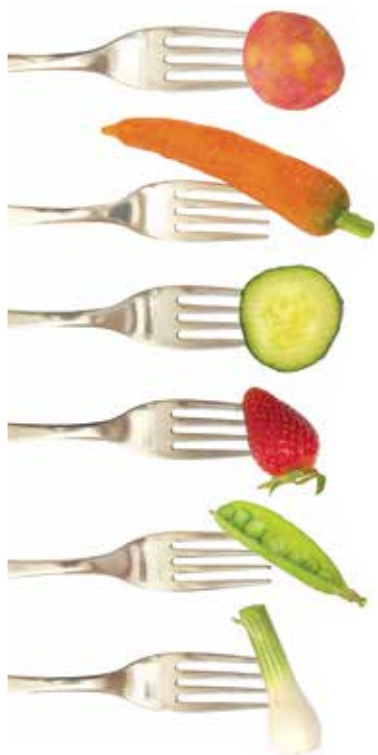
Pescado o carne

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