

*¿qué tenemos hoy para comer?*

Colegio Cardenal Spínola, Junio 2019



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>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla de patata</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Spaguetti carbonara</li> <li>· Emperador a la plancha</li> <li>· Guarnición: Tomate y aceitunas</li> <li>· Postre: Yogur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz milanesa</li> <li>· Contramuslo de pollo plancha</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gazpacho</li> <li>· Peques: Sopa de fideos</li> <li>· Filete ruso</li> <li>· Guarnición: Tomate frito</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria con picatostes</li> <li>· Varitas de merluza y calamares</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: melocotón en almibar</li> </ul> |
| Calorías: 1003<br>Proteínas:15%<br>Lípidos: 31%<br>Carbohidratos:54%  | Calorías: 1097<br>Proteínas:18%<br>Lípidos: 36%<br>Carbohidratos:46%   | Calorías: 975<br>Proteínas:19%<br>Lípidos: 41%<br>Carbohidratos:40%  | Calorías: 736<br>Proteínas:14%<br>Lípidos: 31%<br>Carbohidratos:56%   | Calorías: 886<br>Proteínas:15%<br>Lípidos:40%<br>Carbohidratos:45%  |
| LUNES 10  | MARTES 11  | MIÉRCOLES 12   | JUEVES 13   | VIERNES 14  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Merluza a la romana</li> <li>· Guarnición: arroz blanco</li> <li>· Postre: Yogur</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de garbanzos</li> <li>· Tortilla de queso</li> <li>· Guarnición: ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Canelones de atún</li> <li>· Peques: Macarrones con tomate</li> <li>· Jamoncitos de pollo asados</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con jamón</li> <li>· Albóndigas guisadas</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: natillas caseras o fruta</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada campera</li> <li>· Cinta de lomo a la plancha</li> <li>· Guarnición: Verduritas salteadas</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul>                |
| Calorías: 795<br>Proteínas:20%<br>Lípidos:34%<br>Carbohidratos:47%  | Calorías:988<br>Proteínas:15%<br>Lípidos:48%<br>Carbohidratos: 37%   | Calorías: 745<br>Proteínas:26%<br>Lípidos: 37%<br>Carbohidratos:37%  | Calorías:736<br>Proteínas:15%<br>Lípidos: 39%<br>Carbohidratos:46%  | Calorías: 845<br>Proteínas:11%<br>Lípidos: 52%<br>Carbohidratos:37%   |
| LUNES 17  | MARTES 18  | MIÉRCOLES 19   | JUEVES 20   | VIERNES 21  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>· Brócoli con bacon</li> <li>· Pollo guisado</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones boloñesa</li> <li>· Tacos de cazón en adobo</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Yogur</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· Tortilla francesa</li> <li>· Guarnición: Tomate y queso fresco</li> <li>· Postre: Fruta variada</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Gazpacho</li> <li>· Peques: Sopa de fideos</li> <li>· Croquetas y nuggets</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta variada.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Perrito caliente</li> <li>· Guarnición: Patatas chips</li> <li>· Postre: fruta variada o helado</li> </ul>                         |
| Calorías: 711<br>Proteínas:21%<br>Lípidos: 41%<br>Carbohidratos:37%   | Calorías: 789<br>Proteínas:20%<br>Lípidos: 35%<br>Carbohidratos:44%  | Calorías: 1133<br>Proteínas:16%<br>Lípidos: 38%<br>Carbohidratos:46%   | Calorías: 779<br>Proteínas:13%<br>Lípidos: 38%<br>Carbohidratos:49%   | Calorías: 1225<br>Proteínas:13%<br>Lípidos: 30%<br>Carbohidratos:58%  |



# 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

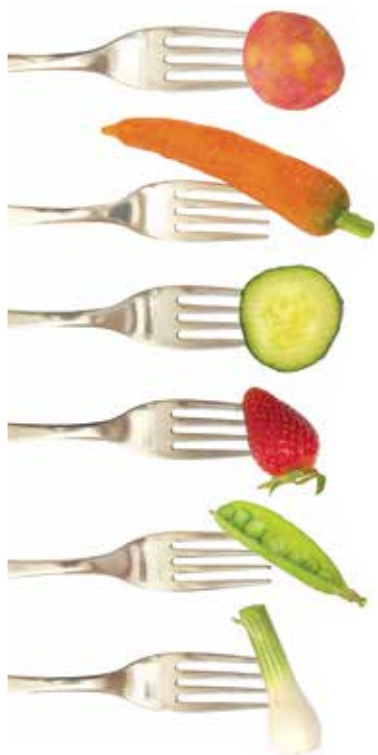
Pescado o carne

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