

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 9

- Crema de zanahorias
- Pollo a la plancha
- Guarnición: arroz blanco
- Postre: fruta variada.

Calorías: 798
Proteínas: 17%
Lípidos: 32%
Carbohidratos: 51%

MARTES 10

- Lentejas estofadas
- Tortilla francesa
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: Yogur

Calorías: 892
Proteínas: 18%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 46%

MIÉRCOLES 11

- Gazpacho/Sopa de cocido
- Hamburguesa de ternera
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada.

Calorías: 885
Proteínas: 19%
Lípidos: 32%
Carbohidratos: 50%

JUEVES 12

- Macarrones boloñesa
- Merluza a la romana
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: Melocoton almibar.

Calorías: 964
Proteínas: 19%
Lípidos: 32%
Carbohidratos: 50%

VIERNES 13

- Ensalada de patata
- Croquetas caseras y empanadillas
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: fruta variada.

Calorías: 791
Proteínas: 10%
Lípidos: 38%
Carbohidratos: 51%

LUNES 16

- Crema de verduras
- San Jacobo casero
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 792
Proteínas: 11%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 54%

MARTES 17

- Guiso de garbanzos
- Tortilla de patata
- Guarnición: Tomate y queso
- Postre: Natillas caseras

Calorías: 1193
Proteínas: 13%
Lípidos: 31%
Carbohidratos: 56%

MIÉRCOLES 18

- Spaguetti a los tres quesos
- Cazón en adobo
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1108
Proteínas: 15%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 55%

JUEVES 19

- Menestra de verduras
- Ragout de ternera
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: Yogur.

Calorías: 847
Proteínas: 10%
Lípidos: 51%
Carbohidratos: 39%

VIERNES 20

- Arroz milanesa
- Merluza en salsa
- Guarnición: ensalada mixta
- Postre: fruta variada.

Calorías: 908
Proteínas: 19%
Lípidos: 37%
Carbohidratos: 43%

LUNES 23

- Estofado de lentejas
- Tortilla con queso
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1037
Proteínas: 17%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 50%

MARTES 24

- Ensalada de arroz
- Albóndigas jardinera
- Guarnición: patatas dado
- Postre: yogur

Calorías: 859
Proteínas: 14%
Lípidos: 42%
Carbohidratos: 44%

MIÉRCOLES 25

- Crema de calabacín
- Varitas de pescado
- Guarnición: pasta rehogada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 840
Proteínas: 10%
Lípidos: 32%
Carbohidratos: 58%

JUEVES 26

- Patatas guisadas
- Contramuslos de pollo al limón
- Guarnición: Zanahoria baby
- Postre: fruta variada

Calorías: 795
Proteínas: 17%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 50%

VIERNES 27

- Sopa de puntos
- Magro con tomate
- Guarnición: Ensalada
- Postre: helado o fruta

Calorías: 860
Proteínas: 15%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 50%

LUNES 30

- Arroz con tomate
- Cinta de lomo plancha
- Guarnición: ensalada
- Postre: Yogur

Calorías: 1034
Proteínas: 10%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 56%

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



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

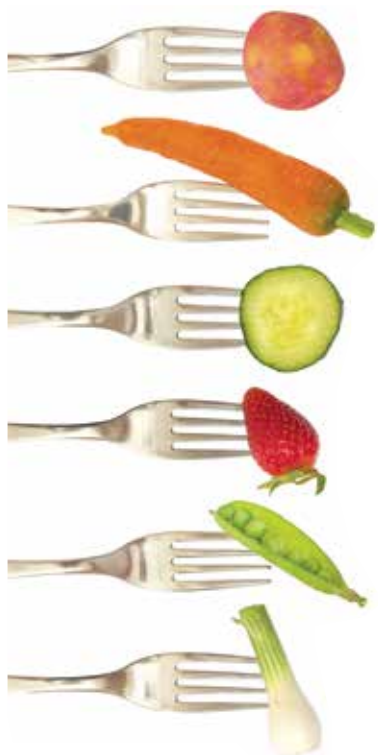
Pescado o carne

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