

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, ENERO 2020

Terkor

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 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

- Lentejas estofadas
- Merluza en salsa de verduras
- Guarnición: Zanahorias baby
- Postre: yogur o fruta variada

- Spaguetti carbonara
- Filete de pollo plancha
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Menestra de verduras
- Ragout de ternera
- Guarnición: Arroz blanco
- Postre: melocoton en almibar

Calorías: 952 Proteínas:17%
Lípidos: 31% Carbohidratos:53%

Calorías: 1211 Proteínas:15%
Lípidos: 38% Carbohidratos:48%

Calorías: 776 Proteínas:9%
Lípidos: 42% Carbohidratos:49%

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

- Judías pintas con arroz integral
- Tortilla de jamón york
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Crema de puerros y patata
- Pollo guisado
- Guarnición: Guisantes salteados
- Postre: yogur o fruta variada

- Paella
- Boquerones en tempura
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Patatas guisadas
- Cinta de lomo asado en salsa
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- DIA DEL CARDENAL MARCELO SPINOLA
- Sopa de fideos
- Pizza casera
- Guarnición: Patatas chips
- Postre: donut y refrescos

Calorías: 1033 Proteínas:19%
Lípidos: 30% Carbohidratos:51%

Calorías: 765 Proteínas:17%
Lípidos: 35% Carbohidratos:48%

Calorías: 1081 Proteínas:14%
Lípidos:33% Carbohidratos:53%

Calorías: 818 Proteínas:17%
Lípidos:35% Carbohidratos: 48%

Calorías: 1392 Proteínas:12%
Lípidos:30% Carbohidratos: 58%

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

- Arroz milanesa
- Tortilla de patata
- Guarnición: Salchichas baby
- Postre: yogur o fruta variada

- Macarrones boloñesa
- Pescado empanado
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Brócoli rehogado
- Albóndigas con tomate
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada, pan

- Cocido completo
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Puré de verduras
- Salchichas frescas
- Guarnición: Zanahorias baby
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1013 Proteínas:14%
Lípidos: 43% Carbohidratos:43%

Calorías: 882 Proteínas:20%
Lípidos: 30% Carbohidratos:50%

Calorías: 863 Proteínas:12%
Lípidos: 48% Carbohidratos:40%

Calorías: 937 Proteínas:17%
Lípidos: 33% Carbohidratos:50%

Calorías: 745 Proteínas:15%
Lípidos: 37% Carbohidratos:48%

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

- Lentejas estofadas
- Huevos al plato
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada, pan

- Patatas riojana
- Hamburguesa
- Guarnición: tomate y queso
- Postre: fruta variada, pan

- Sopa de fideos
- Bacalao al horno con tomate
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: natillas o fruta variada

- Spaguetti con bacon
- Filete villaroy
- Guarnición: ensalada
- Postre: natillas choco o fruta variada, pan

- Arroz con tomate
- Varitas de merluza y calamares
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada, pan

Calorías: 1066 Proteínas:15%
Lípidos: 33% Carbohidratos:52%

Calorías: 954 Proteínas:17%
Lípidos:30% Carbohidratos:53%

Calorías: 777 Proteínas:17%
Lípidos: 34% Carbohidratos:50%

Calorías: 1076 Proteínas:17%
Lípidos: 34% Carbohidratos:50%

Calorías: 1038 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

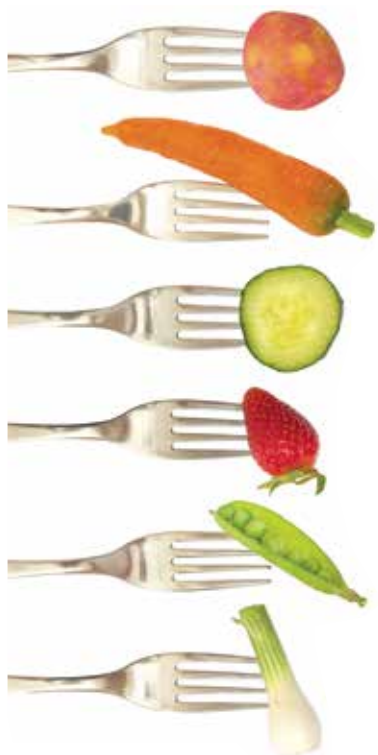
Pescado o carne

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