

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, FEBRERO 2020



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"> Macarrones napolitana Tortilla francesa Guarnición: salchichas baby Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Jamoncitos de pollo asado Guarnición: Patatas dado Postre: Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 delicias Ragout de ternera Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Guiso de garbanzos Merluza en salsa verde Guarnición: ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con tomate Cinta de lomo plancha Guarnición: Pasta salteada Postre: Chocolatina o Fruta variada
Calorías: 1038 Lípidos: 35% Proteínas: 12% Carbohidratos: 53%	Calorías: 802 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 48%	Calorías: 952 Lípidos: 31% Proteínas: 17% Carbohidratos: 53%	Calorías: 1121 Lípidos: 38% Proteínas: 15% Carbohidratos: 48%	Calorías: 776 Lípidos: 42% Proteínas: 9% Carbohidratos: 49%
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Albóndigas guisadas Guarnición: patatas fritas Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Hamburguesa a la plancha Guarnición: arroz blanco Postre: fruta variada. 	DIA BOCADILLO SOLIDARIO <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Tortilla francesa Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas belga Peque: patatas riojana Pollo a la plancha Guarnición: ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de pollo Merluza rebosada Guarnición: Ensalada Postre: melocoton en almibar.
Calorías: 1033 Lípidos: 30% Proteínas: 19% Carbohidratos: 51%	Calorías: 765 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 48%	Calorías: 952 Lípidos: 31% Proteínas: 17% Carbohidratos: 53%	Calorías: 818 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 48%	Calorías: 884 Lípidos: 29% Proteínas: 21% Carbohidratos: 50%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<ul style="list-style-type: none"> Guiso de alubias pintas Tortilla de patata Guarnición: Champiñones Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate Pollo guisado Guarnición: Ensalada Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con jamón Filete ruso Guarnición: Patatas dado Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Spaguetti 3 quesos Cinta de lomo en salsa Guarnición: Zanahorias baby Postre: natillas o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Bacalao con tomate Guarnición: ensalada Postre: fruta variada.
Calorías: 1013 Lípidos: 43% Proteínas: 14% Carbohidratos: 43%	Calorías: 882 Lípidos: 30% Proteínas: 20% Carbohidratos: 50%	Calorías: 863 Lípidos: 48% Proteínas: 12% Carbohidratos: 40%	Calorías: 937 Lípidos: 33% Proteínas: 17% Carbohidratos: 50%	Calorías: 745 Lípidos: 37% Proteínas: 15% Carbohidratos: 48%
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<ul style="list-style-type: none"> Paella San Jacobo casero Guarnición: Maiz, tomate y aceitunas Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Tortilla de jamón Guarnición: Ensalada Postre: yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Burritos de pollo Peques: Pollo asado Guarnición: Ensalada Postre: fruta variada. 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de letras Merluza a la romana Guarnición: verduras salteadas Postre: Fruta variada 	NO LECTIVO
Calorías: 1066 Lípidos: 33% Proteínas: 15% Carbohidratos: 52%	Calorías: 954 Lípidos: 30% Proteínas: 17% Carbohidratos: 53%	Calorías: 777 Lípidos: 34% Proteínas: 17% Carbohidratos: 50%	Calorías: 1076 Lípidos: 34% Proteínas: 17% Carbohidratos: 50%	

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

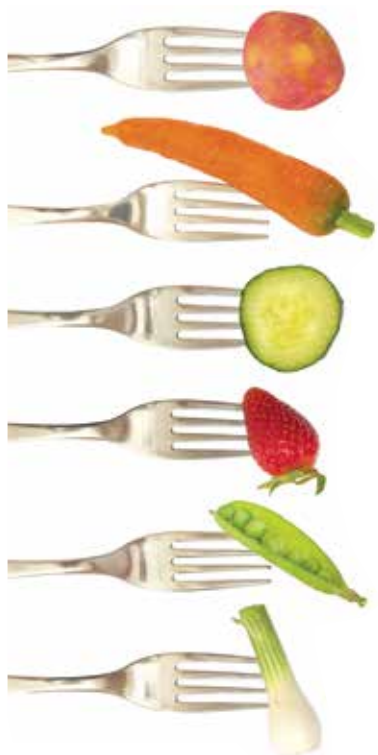
Pescado o carne

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