

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 2

NO LECTIVO

MARTES 3

- Garbanzos Guisados
- Salchichas frescas al horno
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: Yogur o fruta

Calorías: 1054
Proteínas: 13%
Lípidos: 43%
Carbohidratos: 43%

MIÉRCOLES 4

- Canelones
- Merluza rebozada
- Guarnición: Zanahorias baby
- Postre: Fruta variada

Calorías: 808
Proteínas: 26%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 38%

JUEVES 5

- Brócoli con jamón
- Pollo Empanado
- Guarnición: pasta salteada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 870
Proteínas: 13%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 53%

VIERNES 6

- Arroz con verduras
- Tortilla de queso
- Guarnición: ensalada
- Postre: Melocotón en almibar

Calorías: 877
Proteínas: 12%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 53%

LUNES 9

- Lentejas estofadas
- Huevos al plato
- Guarnición: Ensalada
- Postre: Yogur o fruta

Calorías: 915
Proteínas: 15%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 51%

MARTES 10

- Patatas sevillanas
- Albóndigas a la jardinera
- Guarnición: verduras salteadas
- Postre: fruta variada.

Calorías: 783
Proteínas: 14%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 52%

MIÉRCOLES 11

- Arroz milanesa
- Pollo Guisado
- Guarnición: Ensalada
- Postre: Fruta variada

Calorías: 1053
Proteínas: 18%
Lípidos: 39%
Carbohidratos: 43%

JUEVES 12

- Crema de calabaza
- Hamburguesa a la plancha
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: fruta variada.

Calorías: 755
Proteínas: 14%
Lípidos: 40%
Carbohidratos: 46%

VIERNES 13

- Fideua marinera
- Bacalao con tomate
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 909
Proteínas: 20%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 50%

LUNES 16

- Menestra de verduras
- San Jacobo casero
- Guarnición: pasta salteada
- Postre: Fruta variada

Calorías: 799
Proteínas: 9%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 56%

MARTES 17

- Sopa de cocido
- Cocido completo
- Guarnición: ensalada
- Postre: Yogur o fruta

Calorías: 879
Proteínas: 19%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 51%

MIÉRCOLES 18

- Rissotto de champiñones
- Peques: Arroz con tomate
- Lomo asado en salsa
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: Fruta variada

Calorías: 857
Proteínas: 10%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 56%

JUEVES 19

- Spaguetti carbonara
- Tortilla de jamón
- Guarnición: Ensalada
- Postre: Fruta variada

Calorías: 1162
Proteínas: 11%
Lípidos: 39%
Carbohidratos: 49%

VIERNES 20

- Crema de zanahoria
- Filete de pescado empanado
- Guarnición: ensalada
- Postre: Fruta variada

Calorías: 822
Proteínas: 12%
Lípidos: 41%
Carbohidratos: 47%

LUNES 23

- Lentejas estofadas
- Tortilla francesa
- Guarnición: ensalada
- Postre: Yogur o fruta

Calorías: 996
Proteínas: 17%
Lípidos: 32%
Carbohidratos: 52%

MARTES 24

- Sopa de puntos
- Jamoncitos de pollo asado
- Guarnición: Patatas fritas
- Postre: Fruta variada

Calorías: 812
Proteínas: 22%
Lípidos: 33%
Carbohidratos: 45%

MIÉRCOLES 25

- Paella de pollo
- Filete ruso
- Guarnición: Salsa de tomate
- Postre: Fruta variada

Calorías: 991
Proteínas: 15%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 54%

JUEVES 26

- Crema de calabacín
- Costillas asadas barbacoa
- Guarnición: Arroz blanco
- Postre: fruta variada.

Calorías: 848
Proteínas: 12%
Lípidos: 35%
Carbohidratos: 53%

VIERNES 27

- Patatas marineras
- Calamares y varitas de merluza
- Guarnición: ensalada
- Postre: Chocolatina o fruta

Calorías: 854
Proteínas: 15%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 51%

LUNES 30

- Macarrones boloñesa
- Merluza en salsa de verduras
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1008
Proteínas: 18%
Lípidos: 34%
Carbohidratos: 47%

MARTES 31

- Alubias pintas con arroz integral
- Tortilla de patata
- Guarnición: ensalada
- Postre: yogur o fruta.

Calorías: 950
Proteínas: 12%
Lípidos: 30%
Carbohidratos: 58%

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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

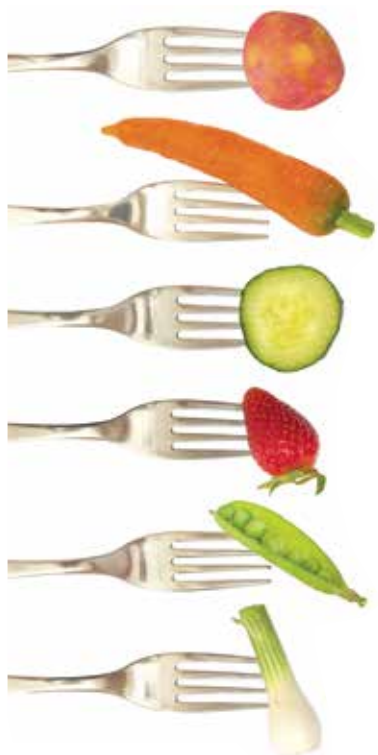
Pescado o carne

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