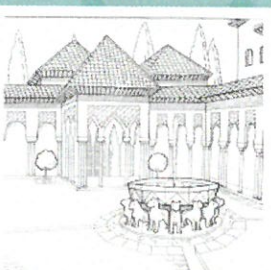
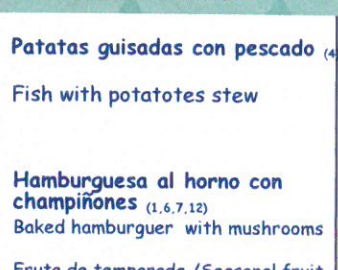
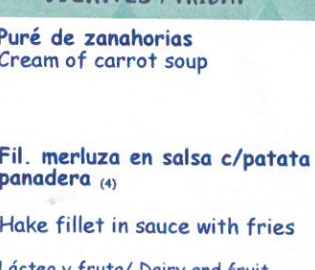


DÍA	LUNES / MONDAY	DÍA	MARTES / TUESDAY	DÍA	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	DÍA	JUEVES / THURSDAY	DÍA	VIERNES / FRIDAY
ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)		ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)		ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)		ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)		ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	
5 834 39,7 23,9 95	Arroz Murciano (con pollo, judías verdes y zanahorias) Vegetables soupy rice Tortilla francesa c/loncha de queso (3,6,7) Cheese plain omelette Fruta de temporada /Seasonal fruit	6 735 29,1 22,5 96	Judías blancas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew Groquetas de bacalao c/ens. lechuga (1,3,4,7) Cod croquettes with salad Fruta de temporada /Seasonal fruit	7 703 26,4 22,0 94	Puré de verduras naturales Cream of vegetables soup Lacón a la Gallega (al horno con patata vapor) Roasted lacon with potatoes stew Fruta de temporada /Seasonal fruit	8 683 34,2 37,6 56	Patatas guisadas con carne Potatoes stew with meat Tacos de caella con pisto (pimiento, calabacín, tomate, cebolla, bernejena) (4) Fish fillet with ratatouille Fruta de temporada /Seasonal fruit	9 669 31,3 47,0 50	Puré de zanahorias Cream of carrot soup Fil. merluza en salsa c/patata panadera (4) Hake fillet in sauce with fries Lácteo y fruta/ Dairy and fruit
12 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	DÍA NO LECTIVO NOT SCHOOL DAY	13 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	DÍA NO LECTIVO NOT SCHOOL DAY	14 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	SAN VALENTÍN Macarrones c/tomate y queso (1,3,7) Macaronni w/tomato sauce & cheese Filete de pescadilla al limón c/lechuga (4) Fish fillet cooked in lemon sauce w/lettuce Fruta de temporada /Seasonal fruit	15 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Sopa de picadillo (1,3) "Picadillo" soup Albóndigas en salsa c/zanahoria baby (1,6) Meatballs in sauce with baby carrots Fruta de temporada /Seasonal fruit	16 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	CUIDEMOS DEL PLANETA Crema de calabacín y puerros Cream of zucchini and leeks soup Tortilla española c/tomate natural(3) Spanish omelette w/tomato Lácteo y fruta/ Dairy and fruit
19 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Arroz blanco con tomate Boiled rice with tomato Fil. merluza al horno c/verduras (4) Oven baked hake with vegetables Fruta de temporada /Seasonal fruit	20 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras) (1,3) "Cocido" soup Complemento: garbanzos, ave, morcillo, repollo, zanahoria, patata (4) Chick-peas, meat, vegetables, "choriz" Fruta de temporada /Seasonal fruit	21 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Puré de verduras naturales Cream of vegetables soup Pollo asado al laurel c/patatas dado Roasted chicken with fries Fruta de temporada /Seasonal fruit	22 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Patatas guisadas c/ragout (ave) Ragout with potatoes stew Huevos villarroy c/lechuga y zanahoria (1,3,6,7,12) Villarroy style eggs with salad Fruta de temporada /Seasonal fruit	23 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Judías blancas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew Ventresca de bacalao en salsa marinera c/jardinera (2,4,14) Cod in seafood sauce with vegetables Lácteo y fruta/ Dairy and fruit
26 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Lentejas estofadas con chorizo (6) Chorizo with lentils stew Salchichas de pavo c/gajos de tomate (6) Turkey sausage with fresh tomatoes Fruta de temporada /Seasonal fruit	27 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Espirales boloñesa (1,3) Boloñesa style paste Tortilla francesa c/ens. Lechuga y maíz (3,6) Plain omelette w/salad Fruta de temporada /Seasonal fruit	28 ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	DÍA DE ANDALUCÍA Potaje Andaluz de garbanzos con espinacas Chick-peas with spinach "Pescaito" frito con ensalada mixta (1,2,3,4,14) Andalusian style fish with salad Fruta de temporada /Seasonal fruit	ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	Cádiz, salada claridad; Granada, agua oculta que lleva. Romana y mora, Córdoba callada. Málaga cantadora. Almería dorada. Plateado Jaén. Huelva, la orilla de las Tres Carabelas... y Sevilla.	ENERGÍA KCAL PROTEÍNAS (g) GRASAS (g) H. DE CARBONO (g)	

AYÚDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS

SUGERENCIAS

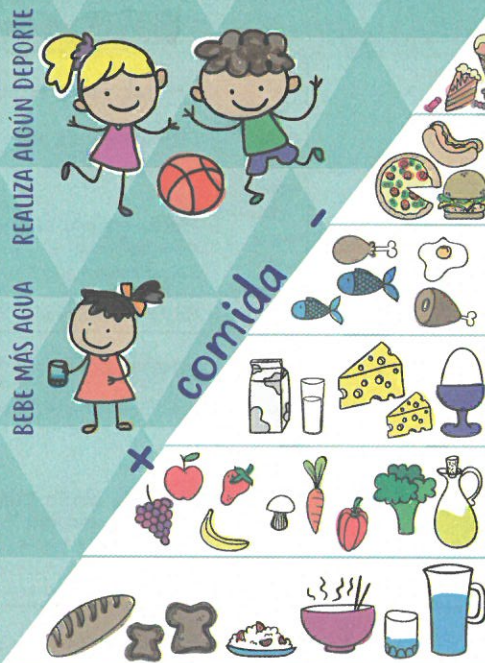
Para que la alimentación de sus hijos/as sea realmente sana y equilibrada, la colaboración de los padres es de vital importancia. El mejor camino para seguir una dieta saludable es la variedad, consumiendo cada día alimentos de todos los grupos.

UN REPARTO CALÓRICO IDÓNEO

Para conseguirlo hemos de cuidar que el 35% de las calorías diarias se reciban en las comidas, el 35% en las cenas y el 25% en los desayunos. todos los menús suministrados por GRUPO SERVICATERING, cumplen perfectamente con el requisito de aportar el 35% de las necesidades calóricas nutritivas diarias.

UNA DIETA DIARIA EQUILIBRADA

Para que sus hijos/as reciban una dieta diaria equilibrada, con un aporte adecuado de calorías, es imprescindible que la alimentación de cada día sea completa. Por ello, no sólo debemos planificar adecuadamente sus comidas sino también sus desayunos y cenas. Sólo así cumpliremos la segunda regla de oro.



DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Patatas Huevo --- Huevo: cerdo	Verdura Pescado --- Pescado: pavo	Pisto Pollo	Guisantes Huevo --- Huevos: pavo	Ensalada Sándwich mixto
Patatas Pescado --- Pescado: pollo	Ensalada Canelones vegetales	Tortilla española con pimientos	Ensalada Rissotto de champiñones	Pisto Pollo
Ensalada Arroz 3 Delicias	Patatas Huevos --- Huevos: pescado	Pastel de verduras	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
Verdura Huevo --- Huevo: cordero	Patatas Pescado	Pasta con atún	Verdura Ternera --- Huevo: cordero	Pizza casera
Verdura Pescado --- Pescado: cordero	Sopa de verduras Flamenquines	Verdura Pescado		

INFORME DEL SERVICIO DEL COMEDOR ESCOLAR

Alumno/a:

Curso:

NORMAS

Se lava las manos antes de comer

Se sitúa correctamente en las entradas y salidas

Se comporta con corrección en la mesa

1er plato

Come bien habitualmente

2º plato

Fruta

Habla con tono moderado

Cuida el menaje, mobiliario, juegos

Respeto al personal del comedor

Respeto a sus compañeros

Participa en actividades

Monitor/a:

