

LUNES		MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Día 01		Día 02
			Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden.	
508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g			577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Lip:25g		
Día 05		Día 06	Día 07	Día 08	Día 09
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomi tos de rape al horno con ensalada. Pera.	Sopa de estrellas (ECO). Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Puré de verduras (ECO). Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana o naranja.	<b>Fiesta escolar.</b>  <b>Día no lectivo.</b>	
656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Lip:20g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g. Lip:17g	700 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Lip:28g		
Día 12		Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduras. Frutas variadas y Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones con ensalada de arroz. Kiwi o pera.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). (Opcion Huevos, pisto y patatas (ECO) Kiwi o naranja	
518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Lip:12 g	628Kcal. HdC:72g,Prot: 40g,Lip:20g	636 Kcal. HdC: 81g,Prot: 33g,Lip:20g	676Kcal. HdC:94g. Prot:30g. Lip:20g	544 Kcal. HdC: 62g. Prot: 22g. Lip:23g	
Día 19		Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Emperador o chanquetes con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.  (Volvemos con el comedor el 03 de abril)	
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Lip:16g	692Kcal. HdC:78g. Prot:31g. Lip:28g	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Lip:21g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Lip:20g	582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Lip:25g	
<b>Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos</b>		<b>Guarniciones:</b> Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs. - Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 - 40 grs. Patatas fritas: 30 - 80 grs	<b>Información:</b> Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación <b>ECO</b> significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad.		
		<b>NOTA: De Octubre a Mayo:</b> El servicio de comedor es atendido de lunes a jueves de 13,15h a 15,15 h. Los viernes el servicio de comedor será atendido de 14,00 h. a 15,00 h.			

Para recordar...

---

Querida familia:

Desde el servicio de comedor le informamos que la tarea que llevamos a cabo es **“educar en la alimentación”**, así como favorecer la adquisición de buenos hábitos en la mesa.

El esfuerzo es llevado a cabo por todo el personal que presta servicio en el comedor, cuidando las cantidades que tiene que tomar, así como facilitar la ayuda necesaria.

Recordamos que si se padece alguna **alergia o intolerancia** a alguno de los ingredientes, deben facilitar la información oportuna con un justificante médico, entregado en **Administración en sobre cerrado**.

Nuestro propósito es favorecer las buenas costumbres de alimentación con una dieta sana y saludable, incorporando al menú mensual frutas, verduras, legumbres, así como otros alimentos que se detallan en el mismo, en cantidades recomendadas, para ayudar a un buen crecimiento y desarrollo de los chicos y chicas usuarios del comedor.

*Como novedad incluiremos en el menú algunos productos ecológicos que marcaremos como ECO.*

Plataforma **“Educamos”** en el Comedor Escolar (P.A.S Francisco Javier Astilleros Pérez).

Nos apoyamos en las directrices que se marcan en la estrategia NAOS. (<http://www.naos.aesan.msps.es/>)

**“La alimentación es un pilar en la educación”.**

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



**salesianos**  
GUADALAJARA



# MENÚ

# ESCOLAR

**Marzo 2018**



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111