

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Guarniciones: Verduras, arroces y pistos 30-50 gr Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) tomate 20 - 40 grs. Patatas fritas: 30 - 80 grs		Información: Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad				NOTA: De Octubre a Mayo: 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.			
Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos									
<p>Importante: En Junio el comedor es de 13,40 a 15,00 todos los días.</p> <p>El servicio de comedor será atendido en el edificio de cocina para todos los comensales.</p>									
Día 04		Día 05		Día 06		Día 07		Día 08	
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con ensalada de arroz . Plátano de canarias.		Lentejas con verduras y hortalizas. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduritas. Frutas variadas y Yogur.		Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con calabacín y patatas chips. Manzana golden.		Garbanzos con verduras. (ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada Kiwi o pera.		Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). Kiwi o naranja	
518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g		628Kcal. HdC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g		636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g		676Kcal. HdC:94g. Prot:30g. Líp:20g		544 Kcal. HdC: 62g. Prot: 22g. Líp:23g	
Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15	
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada. Mandarina o naranja		Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Pera blanquilla.		Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. 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.	
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g		692Kcal. HdC:78g. Prot:31g. Líp:28g		541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g		544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g		582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g	
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22	
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden.		Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Boquerones con ensalada. Frutas variadas y Yogur.		Crema de zanahoria y verduras (ECO) Pollo asado con verduritas. Pera de agua.		Arroz blanco con tomate. (ECO) Mini pizzas con ensalada. Helado.		<h2>Inicio CUS 2018</h2>	
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31		600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g		520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g		508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g			

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.

Tenemos incluidos 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

Junio 2018



educamos

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org