

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 02	Día 03	Día 04	Día 05	Día 06
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja , kiwi o mandarina.	Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Pollo asado con patatas fritas. Yogur.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Menú Pic Nic.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). (Opción Huevos, pisto y patatas (ECO) Kiwi o naranja
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	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 09	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Arroz con judías verdes (ECO): Pollo con patatas fritas. Manzana golden o pera.	Sopa de estrellas (ECO). Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana o naranja.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Pera.
540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g. Líp:17g	700 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:28g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Puré de verduras. (ECO) Merluza con arroz pilaw. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con patatas fritas Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Fletan al horno con ensalada de arroz. Kiwi o pera.	Sopa de fideos con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana Golden.
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 23	Día 24	Día 25	Días 26 - 27 - ( Fin de semana 28 - 29 ) - 30 y 31	
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Perca al vapor con ensalada. Mandarina o naranja	Menú festivo: Sopa / arroz con tomate (ECO) Burguer con patatas Postre lácteo.	Puré de verduras (ECO). Albóndigas con patatas fritas. Melocotón.	Días no lectivos.  Fiestas escolares.	
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
<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.

*Incluimos 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

**Mayo 2016**



Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111