

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 01	Día 02	Día 03	Día 04	Día 05
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana Golden.	Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Lomos de bacalao al horno con salsa de tomate. Yogur.	Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con patatas fritas. Pera de agua.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas con jamón. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31	600Kcal. HdC:80g,Prot: 36g,Lip: 15g	520Kcal.HdC:65g,Prot:30g,Lip:16g	508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Lip:25g
Día 08	Día 09	Día 10	Día 11	Día 12
Fiesta escolar Día No Lectivo	Fiesta escolar Día No Lectivo	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana o naranja.	Puré de verduras (ECO). Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Pera.
700 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Lip:28g	537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g. Lip:17g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Lip:20g	700 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Lip:28g	537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g. Lip:17g
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
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 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.	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 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Perca al vapor con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera con patatas fritas. 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. 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
Día 29	Guarniciones: Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs. - Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 - 40 grs.- Patatas fritas: 30 - 80 grs	Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos <u>Información:</u> 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.
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Manzana Golden.				
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31				

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

Febrero 2016

educ@mos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org