salesianos
GUADALAJARA

Grupos de alimentos. 20 dias valoración Por raciones:

Grupo 1 pastas y arroces: 1 arroz integral, 2 arroces, 3 pastas , 1 pastas integrales y 1 pasta integral por las sopas. 10 raciones.

Grupo 2 pescados: 8 pescados (calamares, merluza, lenguado, bacalao, perca, salmón, boquerones y caballa en ensalada. 8 raciones.

Grupo 3 carnes: 8 carnes (pavo, lo o cerdo, pollo horno, pollo meunier, albóndigas, 4 chorizos 1 ración, 2 magros 1 ración, 4 cocidos 1 ración. 8 raciones

Grupo 4 legumbres: 8 legumbres (lentejas 2 tipos, alubias 2 tipos, garbanzo pedrosillano 2 veces y garbanzo lechoso 2 veces) . 8 raciones.

Grupo 5 verduras y hortalizas crudas o cocidas: VARIOS y los repollos y zanahorias del cocido (acompaña en cada ingesta). 17,5 raciones.

Grupo 6 huevos: 2 tortillas patatas, 1 tortilla calabacín y huevos gratinados. 4 raciones.

Grupo 7 frutas: 18 raciones de frutas.

Grupo 8 lácteos: 2 días yogur y otros 2 días como complemento a la fruta.

Grupo 9 pan: se acompaña de pan integral y otro tipos de pan.

Grupo 10 aceite: se cocina con aceite de oliva virgen EXTRA (AOVE), aceites DE OLIVA EXTRA Y AOVE ecológicos, Además de otros de girasol para frituras en freidora.

Los cocinados trabajamos para que sean lo más saludables posibles, cocción en ollas, elaboración en horno, bajas temperaturas y que la fritura sea en muy pocas ocasiones.

Nuestro personal atiende a los comensales y ayuda a aprender a comer variado, se comunica con las familias y si algún usuario no ingiere lo mínimo se negocia con otras elaboraciones para no provocar rechazo al comedor y en el caso de no avance se comunica con las familias para valorar la continuidad en el servicio de comedor (casos de rechazo al comedor por “mala educación alimentaria”, actualmente se ha logrado siempre la evolución, gracias al personal y la colaboración de las familias)

Guadalajara a 27 de octubre de 2023.

Servicio de Comedor.

salesianos GUADALAJARA

NOVIEMBE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guarniciones: Verduras, arroces y pistos 30-50 gr Ensaladas (lechuga, zanahoria y maíz) tom.20-40 grs. Patatas fritas: 30 – 80 grs Información: Incluimos en el menú pan, pan integral y agua de abastecimiento público. Elaboramos platos con productos ecológicos. Elaboramos todos los platos con AOVE ecológico. Utilizamos sal yodada (poca cantidad aderezo). Reduciremos azúcar en yogures, ofreciendo edulcorados, sin azúcar o zumos			Día 02	Día 03
		FIESTA ESCOLAR. DIA NO LECTIVO.	Arroz con magro y tomate. Calamares a la andaluza (alérgicos pescado Pavo horno) con ensalada tricolor. Manzana.	Espirales de colores con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Pavo braseado con patatas fritas. Arándano y Yogur.
			582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 06	Día 07	Día 08	Día 09	Día 10
Macarrones con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Lomo de cerdo asado con patatas y calabacín al horno. Manzana Golden.	Lentejas castellanas (ECO) estofadas con arroz integral (ECO). Lomo de merluza al horno con ensalada mixta (alérgicos pescado Pavo horno) Pera de agua.	Judías verdes rehogadas (Inf: Puré judías). Tortilla de patatas (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada de caballa. Yogur.	Sopa fideos integrales. (celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Plátano de canarias.	Puré de verduras. Pollo meuniere (alérgicos huevo pollo tempura maíz) con brócoli y patatas fritas . Mandarina o uvas.
649 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:21	600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g	578Kcal.HdC:75g.Prot:30g.Líp:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
Arroz con magro y judías verdes. Lenguado al horno (alérgicos pescado Pollo horno) con ensalada mixta. Pera.	Sopa fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Mandarina y yogur	Crema de calabacín. Bacalao al horno (alérgicos pescado lomo cerdo plancha) con fritada y tomate (pisto). Manzana Golden	Alubias estofadas (ECO) con arroz integral. Tortilla de calabacin (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada mixta. Plátano de canarias.	FIESTA ESCOLAR. DIA NO LECTIVO.
540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	575Kcal. HdC: 61g. Prot:35g. Líp:19g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
Puré de verduras. Perca en salsa (alérgicos pescado Pavo salsa y patata) con calabacín rebozado Plátano de canarias.	Lentejas pardinas estofadas con verduras. Huevos gratinados (alérgicos huevo salchichas al vino) y patatas horno. Mandarina.	Plumas integrales con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Pollo asado con calabacín y patatas horneadas. Manzana golden.	Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Yogur.	Crema de calabacín y calabaza. Salmón al horno (alérgicos pescado lomo cerdo plancha) con ensalada mixta. Pera.
518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g	594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Líp:22g	636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Líp:13g
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	*Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE)*
Espirales con tomate y queso.(Celiacos sin gluten) Boquerones andaluza(alérgicos pescado Pavo horno) ensalada tricolor. Mandarina.	Alubias canela o pintas estofadas (ECO) . Tortilla de patatas (alérgicos huevo salchichas al vino) ensalada tricolor. Pera	Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Manzana Golden.	Crema de calabaza. Albóndigas con verduras y patatas fritas. (alérgicos albóndigas sin alérgenos no huevo, no f/secos, no gluten) Plátano de canarias.	*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.*

608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g	610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Li

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, adjuntado en el formulario en PDF o **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 chavales que acuden al comedor.

Comunicación:

Tfno: 949247111

Mail: comedor@salesianosguadalajara.net

Nos apoyamos en las directrices que se marcan para EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR.

"La alimentación es un pilar en la educación".

MENÚ ESCOLAR

NOVIEMBRE 2023

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez