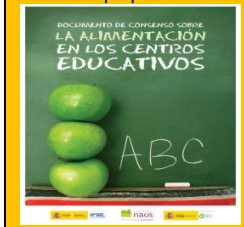
salesianos GUADALAJARA

MENÚ Y RECOMENDACIONES CENAS MARZO 2024

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 cuajadas naturales.		Pincha aquí para información:  	*Cuidamos la alimentación según directrices en colegios marcadas por Seguridad Alimentación y Nutrición. (UE)* *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.* *En Septiembre y Junio el comedor es atendido de 13,40 a 15,00 todos los días*	
Felices vacaciones de Semana Santa. **Día 22 último día de comedor de marzo.**				**Día 01** Arroz con tomate. Merluza a la romana con brocoli. Pera o plátano. (*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta. 577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 04 Arroz con magro y judías verdes. Tacos de atún con fritada (alérgicos pescado Pollo horno) Pera. (*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta 540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g	**Día 05** Sopa fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (ECO) (Cocido completo con verduras) Mandarina (*) 1º Verdura 2º Pesc. azul y Fruta. 544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	**Día 06** Crema de calabacín. Bacalao al horno (alérgicos pescado lomo cerdo plancha) con fritada y tomate (pisto). Manzana Golden (*) 1º Arroz 2º Huevo y Lácteo 575Kcal. HdC: 61g. Prot:35g. Líp:19g	**Día 07** Alubias estofadas (ECO) con arroz integral. Tortilla de calabacin (alérgicos huevo salchichas al vino) con ensalada mixta.. Plátano de canarias. (*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta. 610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g	**Día 08** Espirales de colores con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Pavo braseado con patatas fritas. Arándano y Yogur. (*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta 656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 11 Puré de verduras. Perca en salsa (alérgicos pescado Pavo salsa y patata) con calabacín rebozado Plátano de canarias. (*) 1º Arroz y verd. 2º Pavo y Fruta. 518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g	**Día 12** Lentejas pardinas estofadas con verduras. Huevos gratinados (alérgicos huevo salchichas al vino) y patatas horno. Mandarina. (*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta 594Kcal. HdC:70g. Prot:29g. Líp:22g	**Día 13** Plumas integrales con tomate y queso. (Celiacos sin gluten) Pollo asado con calabacín y patatas horneadas. Manzana golden. (*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo 636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g	**Día 14** Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Yogur. (*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta. 544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g	**Día 15** Crema de calabacín y calabaza. Salmón al horno (alérgicos pescado lomo cerdo plancha) con ensalada mixta. Pera. (*) 1º Pasta y verd. 2º Pollo y Fruta 537 Kcal. HdC: 82g. Prot: 23g. Líp:13g
Día 18 Espirales con tomate y queso.(Celiacos sin gluten) Boquerones ehnarinados (alérgicos pescado Pavo horno) ensalada tricolor. Mandarina. 608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g (*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	**Día 19** Alubias canela o pintas estofadas (ECO) . Tortilla de patatas (alérgicos huevo salchichas al vino) ensalada de caballa. Pera 610 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:18g (*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	**Día 20** Sopa de fideos integrales.(celiacos sin gluten) Garbanzos (Cocido completo con verduras). Manzana Golden. 544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g (*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	**Día 21** Crema de calabaza. Albóndigas con verduras y patatas fritas. (alérgicos albóndigas sin alérgenos no huevo, no f/secos, no gluten). Plátano de canarias. 541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g (*) 1º Pasta y verd 2º Pesc.azul y Fruta	**Día 22** Arroz con magro y tomate. Merluza al horno (alérgicos pescado Pavo horno) con ensalada de tomate. Uvas y yogur. 582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g (*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta

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.

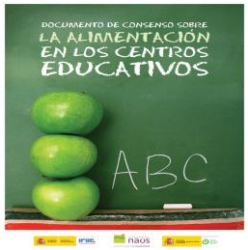
"La alimentación es un pilar en la educación".

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez

MENÚ ESCOLAR

Marzo 2024



Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.net