

TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

TODOS LOS DÍAS HABRÁ MENÚ DE DIETA BLANDA A DISPOSICIÓN DE LOS NIÑOS QUE LO NECESITEN. LOS PESCADOS QUE UTILIZAMOS HAN SIDO CONGELADOS 72 HORAS PREVIAMENTE. MENÚS ESPECIALES PARA NIÑOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS.



LUNES 31	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<ul style="list-style-type: none"> · Guiso de garbanzos · Huevos al plato · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coditos napolitana · Pollo guisado · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Filete ruso · Guarnición: tomate frito casero · Postre: Melocotón en almibar 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas a la riojana · Merluza en salsa · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada
	Calorías: 1072 Lípidos: 45% Proteínas: 17% Carbohidratos: 37%	Calorías: 1130 Lípidos: 34% Proteínas: 12% Carbohidratos: 54%	Calorías: 703 Lípidos: 33% Proteínas: 14% Carbohidratos: 53%	Calorías: 714 Lípidos: 31% Proteínas: 19% Carbohidratos: 50%
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<ul style="list-style-type: none"> · Brócoli rehogado · San Jacobo casero · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Tortilla de patata · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de fideos · Pollo asado · Guarnición: arroz blanco · Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de verduras · Bacalao al horno con tomate · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz milanesa · Albóndigas jardinera · Guarnición: patatas dado · Postre: fruta variada
Calorías: 989 Lípidos: 31% Proteínas: 15% Carbohidratos: 54%	Calorías: 971 Lípidos: 33% Proteínas: 12% Carbohidratos: 55%	Calorías: 667 Lípidos: 30% Proteínas: 18% Carbohidratos: 53%	Calorías: 735 Lípidos: 31% Proteínas: 19% Carbohidratos: 50%	Calorías: 988 Lípidos: 31% Proteínas: 18% Carbohidratos: 51%
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de picadillo · Tortilla francesa · Guarnición: salchichas baby · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Hamburguesa de ternera · Guarnición: patatas fritas · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con tomate · Cinta de lomo plancha · Guarnición: ensalada · Postre: natillas caseras 	<ul style="list-style-type: none"> · Guiso de judías pintas · Pechuga Villaroy · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Spaguetti bacon y aceitunas · Merluza a la romana · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada
Calorías: 715 Lípidos: 37% Proteínas: 14% Carbohidratos: 50%	Calorías: 804 Lípidos: 42% Proteínas: 23% Carbohidratos: 35%	Calorías: 991 Lípidos: 31% Proteínas: 15% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1054 Lípidos: 32% Proteínas: 14% Carbohidratos: 54%	Calorías: 1149 Lípidos: 34% Proteínas: 13% Carbohidratos: 53%
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> · Estofado de lentejas · Huevos al plato · Guarnición: ensalada · Postre: yogur o fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con jamón · Ragout de pavo · Guarnición: patatas dado · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con chorizo · Bacalao rebozado · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas guisadas · Pizza casera · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de puntitos · Pollo a la plancha · Guarnición: zanahoria baby · Postre: bizcocho o fruta variada
Calorías: 845 Lípidos: 42% Proteínas: 14% Carbohidratos: 44%	Calorías: 1085 Lípidos: 35% Proteínas: 17% Carbohidratos: 48%	Calorías: 812 Lípidos: 35% Proteínas: 22% Carbohidratos: 42%	Calorías: 1034 Lípidos: 35% Proteínas: 15% Carbohidratos: 50%	Calorías: 819 Lípidos: 32% Proteínas: 23% Carbohidratos: 45%
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Redondo de ternera en salsa · Guarnición: arroz blanco · Postre: fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Coxido completo · Guarnición: ensalada · Postre: yogur o fruta variada 	<ul style="list-style-type: none"> · Spaguetti con tomate · Filete de emperador plancha · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada 	NO LECTIVO	FESTIVO
Calorías: 847 Lípidos: 37% Proteínas: 12% Carbohidratos: 51%	Calorías: 1054 Lípidos: 32% Proteínas: 14% Carbohidratos: 54%	Calorías: 750 Lípidos: 34% Proteínas: 29% Carbohidratos: 37%		

Y para cenar... ¿que puedo tomar?



Completa tu dieta diaria con una CENA adecuada

Si para comer hemos tenido...

Podemos preparar para cenar...

Cereales o legumbres

Verduras crudas o cocidas

Verduras

Cereales o patatas

Carne

Pescado o huevos

Pescado

Carne magra o huevos

Huevos

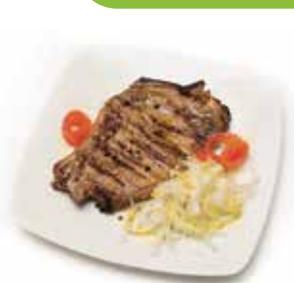
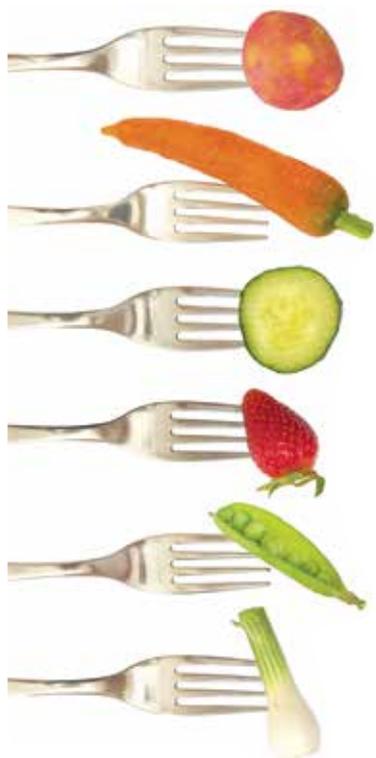
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o Fruta

Lácteos

Fruta



¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.
Ningún alimento los contiene todos.

¡Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

Atención al cliente:
www.terkor.es
terkor@terkor.es



· Controles bromatológicos
realizados por BIOTAB