

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos</b>	<b>Día 03</b> Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada. Mandarina o naranja	<b>Día 04</b> Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Albóndigas con verduras y patatas chips. Plátano de canarias.	<b>Día 05</b> Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	<b>Día 06</b> Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.
	608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g	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>Día 09</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>
Macarrones con tomate y queso.(ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana Golden.	Lentejas estofadas con arroz y verdura. (ECO) Emperador al horno con salsa de tomate. Frutas variadas y Yogur.	Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduritas. Pera de agua.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Líp:31	600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g	520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g	508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Líp:16g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>
Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Manzana golden o pera.	Sopa de estrellas (ECO). Garbanzos (Cocido completo con verduras) (ECO) Plátano de canarias.	Puré de verduras (ECO). Albóndigas con verduras y patatas chips. Kiwi o naranja.	Lentejas con arroz. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana o naranja.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada de arroz. 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
<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con ensalada de arroz. Plátano de canarias.	Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduritas. Frutas variadas y Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada Kiwi o pera.	Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural (ECO). (Opción Huevos, pisto y patatas (ECO) Kiwi o naranja
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
<b>Día 30.</b>  <b>Fiesta escolar.</b> <b>Día no lectivo.</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.

*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

**abril 2018**



**educamos**

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111