

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 08	Día 09	Día 10	Día 11	Día 12
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 verduras. Pera de agua.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas. 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.Líp: 15g	520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g	508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
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). Redondo de ternera o 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) Lomitos de rape al horno con ensalada. 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
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
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 menestra de verduras. Frutas variadas y Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones 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.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
Día 29	Día 30	DON BOSCO. Día 31	<h2>¡iii Feliz año 2018 !!!</h2>	
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Salmon al vapor con ensalada. Mandarina o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Postre especial. (Fin comedor 15,00 h)		
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g	692Kcal. HdC:78g. Prot:31g. Líp:28g	541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g		
<p>Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos</p>	<p><u>Guarniciones:</u> Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs. - Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 - 40 grs. Patatas fritas: 30 - 80 grs</p>	<p><u>Información:</u> Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación <u>ECO</u> significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad.</p>		<p>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.</p>

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

Enero 2018



educamos

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111