

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**


## “Bienvenidos al curso escolar 2017-2018”

El servicio de comedor durante el mes de septiembre y junio finaliza a las 15,00 h.

Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Inicio de clases en Educación Infantil y Educación Primaria.	Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Melón o Naranja .	Puré de verduras (ECO). Albóndigas con verduras y patatas chips. Melocotón.	Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada. Plátano.	Fiesta escolar.  Día No Lectivo
	540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g	537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g, Líp:17g	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g	
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
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 patatas fritas Yogur.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Pez espada al horno 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 25	Día 26	Día 27	Día 29	Día 30
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada. Melón o naranja	Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con tomate natural. Pera blanquilla.	Judías verdes rehogadas con jamón. Redondo de ternera con patatas fritas. Plátano de canarias.	Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Manzana Golden.	Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g	692Kcal. HdC:78g. Prot:31g. Líp:28g	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
Cerca del 50% de nuestros platos son elaborados con productos ecológicos.  Tenemos menús adaptados a cualquier tipo de alergia o intolerancia, garantizando el servicio sin contaminación cruzada.	<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 ECO significa elaborado con productos ecológicos.		<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.

*Tenemos en el menú productos ecológicos que marcaremos como ECO. ¡¡ cerca del 50 % de nuestra elaboraciones!!.*

Pueden comunicarse vía plataforma **“Educamos”** en el Comedor Escolar Kiko (P.A.S Francisco Javier Astilleros Pérez) o en el correo [comedor@salesianosguadalajara.org](mailto:comedor@salesianosguadalajara.org)

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

Septiembre 2017



educamos

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: [comedor@salesianosguadalajara.org](mailto:comedor@salesianosguadalajara.org)