

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES			
								Día 01			
Información: Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad.				<h2>Felices Fiestas y Feliz Navidad!!!</h2>				Judías verdes rehogadas. (Inf: Puré) Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.		577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g	
Día 04		Día 05		Día 06		Día 07		Día 08			
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.		Día de la Constitución Española. Fiesta escolar		Día no lectivo.		Día de la Inmaculada Concepción. Fiesta escolar			
540 Kcal. HdC: 74g. Prot:27g. Líp:15g		544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g									
Día 11		Día 12		Día 13		Día 14		Día 15			
Puré de verduras. (ECO) Perca al horno con arroz pilaw. Plátano de canarias.		Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Boquerones con ensalada de arroz. Kiwi o pera.		Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con patatas chips. Manzana golden.		Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduras. Frutas variadas y Yogur.		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		676Kcal. HdC:94g. Prot:30g. Líp:20g		636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g		628Kcal. HdC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g		544 Kcal. HdC: 62g. Prot: 22g. Líp:23g			
Día 18		Día 19		Día 20		Día 21		Día 22			
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 (ECO) Redondo de ternera o albóndigas con verduras y patatas chips. Plátano de canarias.		Arroz con judías verdes.(ECO) Calamares a la andaluza con ensalada. Kiwi o naranja.		Sopa de fideos.(ECO). Croquetasy empanadillas de atún con ensalada de tomate. Postre navideño.			
608Kcal. HdC:85g. Prot: 31g. Líp:16g		692Kcal. HdC:78g. Prot:31g. Líp:28g		541 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:21g		582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g		544 Kcal. HdC:80g. Prot:22 g. Líp:20g			
<h3>Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos</h3>		Guarniciones: Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs. - Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 - 40 grs. Patatas fritas: 30 - 80 grs						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.			

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

diciembre 2017



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111