

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Guarniciones: Verduras, arroces y pistos 30-50 gr Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) tomate 20 - 40 grs. Patatas fritas: 30 - 80 grs		Información: Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad		Día 02 Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduritas. Pera de agua.		Día 03 Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.		Día 04 Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.	
Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos				520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g		508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g		577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g	
Día 07		Día 08		Día 09		Día 10		Día 11	
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	
Día 14		Día 15		Día 16		Día 17		Día 18	
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	
Día 21		Día 22		Día 23		Fiesta María Auxiliadora!! Día 24		Día 25	
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Boquerones con ensalada. Mandarina o naranja		Lentejas estofadas con verduras. (ECO) Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Pera blanquilla.		Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Albóndigas con verduras y patatas chips. 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	
Día 28		Día 29		Día 30					
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.					
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31		600Kcal. HdC:80g,Prot: 36g,Líp: 15g		520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g		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

Mayo 2018



educamos

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111