

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos <u>Guarniciones:</u> Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs.- Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) tomate 20-40 grs. Patatas fritas: 30-80 grs Menestra de verduritas : 30-50 grs.		<u>Información:</u> Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos.		Día 01 Fiesta escolar. Día no lectivo.		Día 02 Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduras/patatas fritas. Pera de agua. 520Kcal.HdC:65g.Prot:30g.Líp:16g		Día 03 Judías verdes rehogadas. (Inf Puré) Lomo de cerdo asado con menestra de verduras. Naranja ,kiwi o mandarina. 577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g	
Día 06		Día 07		Día 08		Día 09		Día 10	
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 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
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. Frutas variadas y Yogur.		Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones fritos con ensalada de arroz. Kiwi o pera.		Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con calabacín y patatas. Manzana Golden.		Puré (o menestra) de verduras. (ECO) Tortilla con tomate natural . Kiwi o naranja	
518Kcal.HdC: 79g.Prots: 24g.Líp:12 g		628Kcal. HdC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g		676Kcal. HdC:94g. Prot:30g. Líp:20g		636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g		544 Kcal. HdC: 62g. Prot: 22g. Líp:23g	
Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Espirales de colores con tomate y queso.(ECO) Salmón al vapor 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 con jamón. Redondo de ternera o albóndigas con verduras. 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 27		Día 28		Día 29		Día 30		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.	
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/patatas fritas. Pera de agua.		Arroz con judías verdes.(ECO) Lenguado al horno con ensalada. Kiwi o naranja.			
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31		600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g		520Kcal.HdC:65g,Prot:30g.Líp:16g		582 Kcal. HdC:83g. Prot:20 g. Líp:25g			

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

NOVIEMBRE 2017



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org