

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 05	Día 06	Día 07	Día	Día 09
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. íp: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 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con ensalada de arroz . Plátano de canarias.	Garbanzos con verduras. (ECO) Pollo con patatas chips. Kiwi o pera.	Macarrones con tomate y queso(ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduritas. Manzana golden.	Lentejas con zanahoria y patatas. (ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada Frutas variadas y Yogur.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Tortilla de patatas con ensalada de tomate natural. Manzana 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	656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
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.	Crema de zanahoria. (ECO) Pollo asado con verduritas. 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 26	Día 27	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.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Albóndigas con verduras y patatas chips. Pera de agua.	Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Puré de verduras (INF) Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con salsa y patatas fritas. Naranja, kiwi o mandarina.
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Líp:31	600Kcal. HdC:80g,Prot: 36g,Líp: 15g	520Kcal.HdC:65g,Prot:30g,Líp:16g	508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Líp:16g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
		<p>Información: Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO elaborado con productos ecológicos. Guarniciones: Verduras, arroces y pistos: 30-50 grs.- Ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) y tomate 20 – 40 grs. Patatas fritas: 30 – 80 grs</p>	<p>El 50% de nuestros platos son ECO.</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.

En el menú tenemos algunos platos con 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 para EL CUIDADO DE LA ALIMENTACIÓN EN EDAD ESCOLAR.

“La alimentación es un pilar en la educación”.

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



salesianos
GUADALAJARA



MENÚ

ESCOLAR

NOVIEMBRE 2018



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org