

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 02	Día 03	Día 04	Día 05	Día 06
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 blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.	Judías verdes rehogadas. Lomo de cerdo asado con menestra de verduras. Naranja, kiwi o mandarina.
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31	600Kcal. HdC:80g,Prot: 36g,Líp: 15g	520Kcal.HdC:65g,Prot:30g,Líp:16g	508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Lip:16g	577 Kcal. HdC:56g. Prot:32g. Líp:25g
Día 09	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
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.	 Fiesta escolar. Día no lectivo	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		656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
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.	Macarrones con tomate y queso. (ECO) Pollo asado con calabacín y patatas. Manzana golden.	Garbanzos con verduras. (ECO) Boquerones fritos 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 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
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 30	Día 31	Información: Incluimos en el menú agua de abastecimiento público. La denominación ECO significa elaborado con productos ecológicos en su totalidad.		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.		Tenemos más del 50% de nuestros platos elaborados con productos ecológicos Guarniciones: 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.	
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Lip:31	600Kcal. HdC:80g,Prot: 36g,Líp: 15g			

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

OCTUBRE 2017



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111