

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Día 01		Día 02		Día 03		Día 04		Día 05	
Puré de verduras. (ECO) Merluza al horno con ensalada de arroz . Plátano de canarias.		Judías blancas con zanahoria y patatas. (ECO) Pollo con patatas chips. Frutas variadas y Yogur.		Macarrones con tomate y queso. (ECO) Lomo de cerdo asado con menestra de verduritas. Manzana golden.		Garbanzos con verduras. (ECO) Lomitos de rape al horno con ensalada Kiwi o pera.		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		628Kcal. HdC:72g.Prot: 40g.Líp: 20g		636 Kcal. HdC: 81g.Prot: 33g.Líp:20g		676Kcal. HdC:94g. Prot:30g. Líp:20g		656 Kcal. HdC:89g. Prot:30g. Líp:20g	
Día 08		Día 09		Día 10		Día 11		Día 12	
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.		FIESTA ESCOLAR. DÍA NO LECTIVO.	
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		544 Kcal. HdC: 62g. Prot: 22g. Líp:23g	
Día 15		Día 16		Día 17		Día 18		Día 19	
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 22		Día 23		Día 24		Día 25		Día 26	
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	
Día 29		Día 30		Día 31		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		El 50% de nuestros platos son ECO. 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.		Sopa de fideos. (ECO) Garbanzos (Cocido completo con verduras). (ECO) Frutas variadas y Yogur.		Arroz blanco con tomate. (ECO) Lenguado al horno con ensalada. Plátano de canarias.					
739 Kcal. HdC: 87 g. Prot: 28 g. Líp:31		600Kcal. HdC:80g.Prot: 36g.Líp: 15g		508 Kcal. HdC: 80g. Prot: 22g. Líp:16g					

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 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 2018



educamos

Colegio Salesiano San José

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org