

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

iiii Bienvenidos al curso 2018 - 2019 !!!



Día 11		Día 12		Día 13		Día 14			
Arroz con judías verdes (ECO): Pollo al horno con patatas fritas. Manzana golden o pera.		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		537Kcal. HdC: 66g. Prot:30g. Líp:17g		700 Kcal. HdC:80g. Prot:31g. Líp:28g					
Día 17		Día 18		Día 19		Día 20		Día 21	
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 24		Día 25		Día 26		Día 27		Día 28	
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	
Aproximadamente el 50% de nuestros platos son elaborados 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		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.	

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**, 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.

Incluiremos en el menú algunos productos ecológicos que marcaremos como ECO.

Comunicación: comedor@salesianosguadalajara.org

Y plataforma **“Educamos”** en el Comedor Escolar Kiko.

(P.A.S Francisco Javier Astilleros Pérez).

“La alimentación es un pilar en la educación”.

Responsable de Comedor Escolar.

Francisco Javier Astilleros Pérez



salesianos
GUADALAJARA



MENÚ

ESCOLAR

Septiembre 2018



educamos

Colegio Salesiano SanJosé

C/ Toledo 24 19002 Guadalajara

Tfno: 949247111