Terkor

Colegio Cardenal Spínola

Abril 2021

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
VACACIONES SEMANA SANTA	· Lentejas estofadas · Tortilla de patata · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada	· Crema de calabacín · Hamburguesa con queso · Guarnición: Patatas fritas · Postre: yogur	· Paella · Pollo empanado · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada	· Macarrones con chorizo · Merluza en salsa · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada
	Cal: 823 P:14% L: 38% H:42%	Cal: 1154 P:15% L: 54% H:28%	Cal: 1212 P:14% L: 58% H:25%	Cal: 811 P:17% L: 40% H:39%
LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
· Guisantes con jamón · Magro con tomate · Guarnición: patatas fritas · Postre: fruta variada	· Arroz milanesa · Tortilla de jamón york · Guarnición: tomate/queso · Postre: yogur	· Sopa de cocido · Cocido completo · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada	· Canelones de atún · Cazón en adobo y calamares · Guarnición: Zanahoria baby · Postre: fruta variada	· Crema de zanahoria · Pollo al limón · Guarnición: arroz blanco · Postre: fruta variada
Cal: 1137 P:16% L: 53% H:26%	Cal: 798 P:16% L: 41% H:41%	Cal: 896 P:17% L: 35% H:46%	Cal: 973 P:20% L: 48% H:29%	Cal: 630 P:26% L: 26% H:68%
LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
· Arroz con tomate · Tortilla francesa · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada	· Patatas guisadas · Redondo de ternera · Guarnición: ensalada · Postre: fruta variada	· Garbanzos con vinagreta · Boquerón en tempura Guarnición: ensalada · Postre: yogur	· Sopa de fideos · Pollo asado · Guarnición: Patatas fritas · Postre: fruta variada	· Crema de verduras con picatostes · Cinta lomo a la plancha · Guarnición: pasta rehogada · Postre: fruta variada
Cal: 906 P:10% L: 41% H:48%	Cal: 809 P:24% L: 29% H:48%	Cal: 1012 P:21% L: 51% H:25%	Cal: 751 P:16% L: 46% H:38%	Cal: 957 P:15% L: 50% H:33%
LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
· Lentejas estofadas · Huevos rellenos · Guarnición:zanahoria baby · Postre: fruta variada	· Arroz 3 delicias · Salchichas frescas al horno · Guarnición: patatas fritas · Postre: yogur	· Sopa minestrone · Albóndigas jardinera · Guarnición:ensalada · Postre: fruta variada	· Ensalada de pasta · Filete de pescado empanado · Guarnición: Ensalada · Postre: fruta variada	· Brócoli con jamón · Pollo guisado · Guarnición: Arroz blanco · Postre: chocolatina
Cal: 857 P:19% L: 42% H:33%	Cal: 1111 P:11% L: 51% H:35%	Cal: 1044 P:14% L: 43% H:39%	Cal: 936 P:15% L: 39% H:42%	Cal: 1015 P:16% L: 52% H:29%

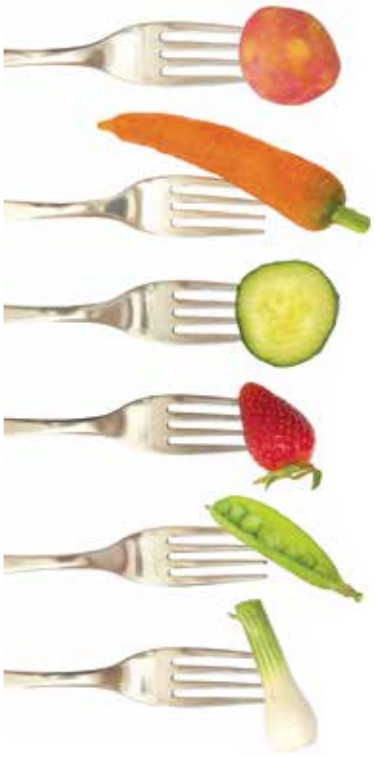
Todos los menus van acompañados de una ración de pan.

TODOS LOS DÍAS HABRÁ MENÚ DE DIETA BLANDA A DISPOSICIÓN DE LOS NIÑOS QUE LO NECESITEN.
LOS PESCADOS QUE UTILIZAMOS HAN SIDO CONGELADOS 72 HORAS PREVIAMENTE.
MENÚS ESPECIALES PARA NIÑOS CON ALERGIAS ALIMENTARIAS.

MOLUSCO · LEGUMBRE · ALTRAMUCES · MOSTAZA · LÁCTEOS · SOJA · CACAHUETES
PESCADO · HUEVOS · CRUSTACEOS · GLUTEN · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · SULFITOS

Y para cenar... ¿que puedo tomar?

Completa tu dieta diaria con una CENA adecuada



Si para comer hemos tenido...	Podemos preparar para cenar...
Cereales o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Cereales o patatas
Carne	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevos
Huevos	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o Fruta
Lácteos	Fruta

Atención al cliente:
www.terkor.es
terkor@terkor.es

¿Sabías que... hay que comer de TODO?

Nuestro organismo necesita 52 nutrientes diferentes para estar sano.
Ningún alimento los contiene todos.

¡Por eso, NO podemos comer siempre lo mismo!

· Controles bromatológicos realizados por Safety Food Systems