

¿qué tenemos hoy para comer?

Colegio Cardenal Spínola, FEBRERO 2020

**Terkor**

TODA LA COMIDA ES ELABORADA DIARIAMENTE EN LAS INSTALACIONES DEL COLEGIO

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.

**LUNES 3**

- Macarrones napolitana
- Tortilla francesa
- Guarnición: salchichas baby
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1038  
Proteínas: 12%  
Lípidos: 35%  
Carbohidratos: 53%

**MARTES 4**

- Puré de verduras
- Jamoncitos de pollo asado
- Guarnición: Patatas dado
- Postre: Yogur

Calorías: 802  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 35%  
Carbohidratos: 48%

**MIÉRCOLES 5**

- Arroz 3 delicias
- Ragout de ternera
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 952  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 31%  
Carbohidratos: 53%

**JUEVES 6**

- Guiso de garbanzos
- Merluza en salsa verde
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1121  
Proteínas: 15%  
Lípidos: 38%  
Carbohidratos: 48%

**VIERNES 7**

- Judías verdes con tomate
- Cinta de lomo plancha
- Guarnición: Pasta salteada
- Postre: Chocolatina o Fruta variada

Calorías: 776  
Proteínas: 9%  
Lípidos: 42%  
Carbohidratos: 49%

**LUNES 10**

- Sopa de fideos
- Albóndigas guisadas
- Guarnición: patatas fritas
- Postre: yogur

Calorías: 1033  
Proteínas: 19%  
Lípidos: 30%  
Carbohidratos: 51%

**MARTES 11**

- Crema de calabaza
- Hamburguesa a la plancha
- Guarnición: arroz blanco
- Postre: fruta variada.

Calorías: 765  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 35%  
Carbohidratos: 48%

**MIÉRCOLES 12**

- DIA BOCADILLO SOLIDARIO
- Lentejas estofadas
- Tortilla francesa
- Postre: fruta variada

Calorías: 952  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 31%  
Carbohidratos: 53%

**JUEVES 13**

- Patatas belga
- Peque: patatas riojana
- Pollo a la plancha
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 818  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 35%  
Carbohidratos: 48%

**VIERNES 14**

- Fideuá de pollo
- Merluza rebosada
- Guarnición: Ensalada
- Postre: melocoton en almibar.

Calorías: 884  
Proteínas: 21%  
Lípidos: 29%  
Carbohidratos: 50%

**LUNES 17**

- Guiso de alubias pintas
- Tortilla de patata
- Guarnición: Champiñones
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1013  
Proteínas: 14%  
Lípidos: 43%  
Carbohidratos: 43%

**MARTES 18**

- Arroz con tomate
- Pollo guisado
- Guarnición: Ensalada
- Postre: yogur

Calorías: 882  
Proteínas: 20%  
Lípidos: 30%  
Carbohidratos: 50%

**MIÉRCOLES 19**

- Brócoli con jamón
- Filete ruso
- Guarnición: Patatas dado
- Postre: fruta variada.

Calorías: 863  
Proteínas: 12%  
Lípidos: 48%  
Carbohidratos: 40%

**JUEVES 20**

- Spaguetti 3 quesos
- Cinta de lomo en salsa
- Guarnición: Zanahorias baby
- Postre: natillas o fruta

Calorías: 937  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 33%  
Carbohidratos: 50%

**VIERNES 21**

- Crema de calabacín
- Bacalao con tomate
- Guarnición: ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 745  
Proteínas: 15%  
Lípidos: 37%  
Carbohidratos: 48%

**LUNES 24**

- Paella
- San Jacobo casero
- Guarnición: Maiz, tomate y aceitunas
- Postre: fruta variada.

Calorías: 1066  
Proteínas: 15%  
Lípidos: 33%  
Carbohidratos: 52%

**MARTES 25**

- Lentejas con verduras
- Tortilla de jamón
- Guarnición: Ensalada
- Postre: yogur

Calorías: 954  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 30%  
Carbohidratos: 53%

**MIÉRCOLES 26**

- Puré de verduras
- Burritos de pollo
- Peques: Pollo asado
- Guarnición: Ensalada
- Postre: fruta variada.

Calorías: 777  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 34%  
Carbohidratos: 50%

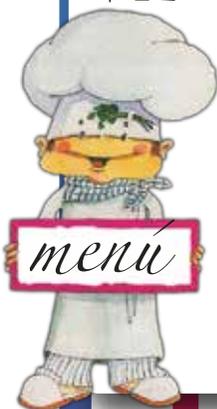
**JUEVES 27**

- Sopa de letras
- Merluza a la romana
- Guarnición: verduras salteadas
- Postre: Fruta variada

Calorías: 1076  
Proteínas: 17%  
Lípidos: 34%  
Carbohidratos: 50%

**VIERNES 28**

NO LECTIVO



# 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

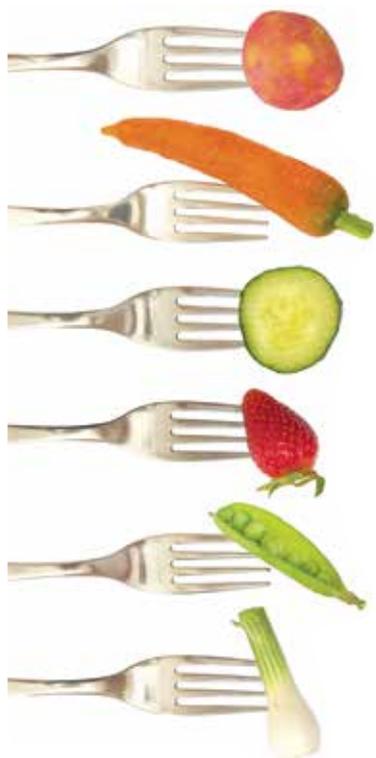
Pescado o carne

Fruta

Lácteo o Fruta

Lácteos

Fruta



## ¿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!

Atención al cliente:  
[www.terkor.es](http://www.terkor.es)  
[terkor@terkor.es](mailto:terkor@terkor.es)



· Controles bromatológicos  
realizados por BIOTAB