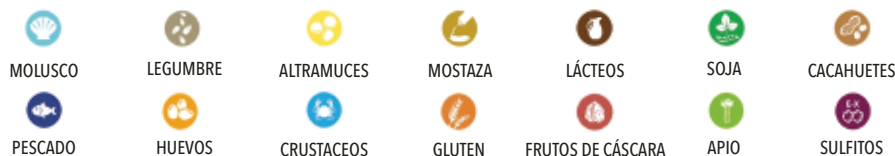




LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
FESTIVO	NO LECTIVO	- Lentejas con verduras - Tortilla de patata - Guarnición: Ensalada - Postre: yogur	- Spaguetti carbonara - Merluza rebozada - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta variada.	- Vichisoyse - Pollo asado - Guarnición: arroz blanco - Postre: Fruta variada
		Cal: 945 P:17% L:41% H:38%	Cal: 1437 P:11% L: 56% H:30%	Cal: 785 P:15% L: 44% H:38%
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
- Judías pintas con arroz - Tortilla francesa con queso - Guarnición: Ensalada - Postre: yogur	- Macarrones boloñesa - Pollo a la plancha - Guarnición: Zanahoria baby - Postre: fruta variada.	- Brócoli con jamón - Filete Villaroy - Guarnición: Pasta salteada - Postre: Fruta variada	- Ensalada campera - Peques: Patatas guisadas - Varitas de merluza y calamares - Guarnición: Ensalada - Postre: melocoton en almibar.	- Arroz con tomate - Hamburguesa de ternera - Guarnición: Patatas fritas - Postre: Fruta variada
Cal: 899 P:15% L: 60% H:22%	Cal: 778 P:15% L: 34% H:47%	Cal: 965 P:16% L: 54% H:27%	Cal: 1152 P:14% L: 58% H:26%	Cal: 1138 P:13% L: 42% H:43%
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
- Lentejas con verduras - Tortilla con jamón york - Guarnición: Verduras salteadas - Postre: Fruta variada	- Crema de calabacín - Merluza en salsa - Guarnición: arroz blanco - Postre: yogur	- Sopa de estrellas /Gazpacho - Albóndigas jardinera - Guarnición: Patatas fritas - Postre: Fruta variada	- Paella - San Jacobo casero - Guarnición: Arroz blanco - Postre: fruta variada.	- Coditos con bacon - Pollo guisado - Guarnición: Ensalada - Postre: Chokolatina
Cal: 787 P:14% L: 41% H:44%	Cal: 859 P:14% L: 47% H:37%	Cal: 1100 P:13% L: 49% H:36%	Cal: 751 P:16% L: 46% H:38%	Cal: 1274 P:14% L: 47% H:37%
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
- Arroz milanese - Boquerones en tempura - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta variada	- Garbanzos guisados - Huevos rellenos - Guarnición: Ensalada - Postre: fruta variada	- Guisantes rehogados - Filete ruso - Guarnición: Patatas fritas - Postre: Fruta variada	- Ensalada de pasta - Burritos de pollo - Guarnición: Ensalada - Postre: Helado	- Crema de zanahoria - Magro con tomate - Guarnición:arroz blanco - Postre:fruta variada
Cal: 1003 P:20% L: 34% H:43%	Cal: 998 P:20% L: 41% H:33%	Cal: 1021 P:17% L: 48% H:32%	Cal: 957 P:17% L: 37% H:44%	Cal: 942 P:15% L: 49% H:33%

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.



Y para cenar... ¿qué 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
terkor@terkor.es



· Controles bromatológicos
realizados por Safety Food Systems