

*¿qué tenemos hoy para comer?*

Ntra. Sra de Loreto, diciembre 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 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas con calabaza</li> <li>· Merluza rebozada</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Puré de verduras</li> <li>· Pollo al limón</li> <li>· Guarnición: Arroz blanco</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Brócoli con jamón</li> <li>· Albóndigas jardinera</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Canelones de atún</li> <li>· Tortilla francesa</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	FIESTA DE LA INMACULADA <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con tomate</li> <li>· Perrito caliente</li> <li>· Guarnición: Chips</li> <li>· Postre especial y refrescos</li> </ul>
Calorías: 1023 Proteínas: 20% Lípidos: 30% Carbohidratos: 50%	Calorías: 836 Proteínas: 17% Lípidos: 32% Carbohidratos: 50%	Calorías: 752 Proteínas: 15% Lípidos: 34% Carbohidratos: 51%	Calorías: 1018 Proteínas: 14% Lípidos: 42% Carbohidratos: 45%	Calorías: 1544 Proteínas: 11% Lípidos: 31% Carbohidratos: 58%
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Spaguetti con tomate</li> <li>· Salchichas frescas al horno</li> <li>· Guarnición: ensalada</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías pintas con arroz integral</li> <li>· Hamburguesa a la plancha</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de picadillo</li> <li>· Filete de pescado empanado</li> <li>· Guarnición: Patatas fritas</li> <li>· Postre: yogur</li> </ul>
		Calorías: 1154 Proteínas: 12% Lípidos: 41% Carbohidratos: 46%	Calorías: 893 Proteínas: 17% Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%	Calorías: 826 Proteínas: 22% Lípidos: 34% Carbohidratos: 45%
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con chorizo</li> <li>· Merluza en salsa de verduras</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella</li> <li>· Filete villaroy</li> <li>· Guarnición: Zanahoria baby</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de cocido</li> <li>· Cocido completo</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de zanahoria</li> <li>· Pollo asado</li> <li>· Guarnición: arroz blanco</li> <li>· Postre: fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patatas guisadas</li> <li>· Varitas de merluza</li> <li>· Guarnición: Ensalada</li> <li>· Postre: Fruta</li> </ul>
Calorías: 1085 Proteínas: 17% Lípidos: 30% Carbohidratos: 53%	Calorías: 838 Proteínas: 15% Lípidos: 37% Carbohidratos: 48%	Calorías: 882 Proteínas: 20% Lípidos: 30% Carbohidratos: 50%	Calorías: 807 Proteínas: 12% Lípidos: 46% Carbohidratos: 42%	Calorías: 1075 Proteínas: 10% Lípidos: 32% Carbohidratos: 58%
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas estofadas</li> <li>· San jacobo casero</li> <li>· Guarnición: ensalada</li> <li>· Postre: melocotón en almibar</li> </ul>	NO HAY COMEDOR	FIESTAS NAVIDEÑAS	FIESTAS NAVIDEÑAS	FIESTAS NAVIDEÑAS
Calorías: 938 Proteínas: 12% Lípidos: 32% Carbohidratos: 56%				



*¡Feliz Navidad!*



*¡Feliz Navidad!*

# 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

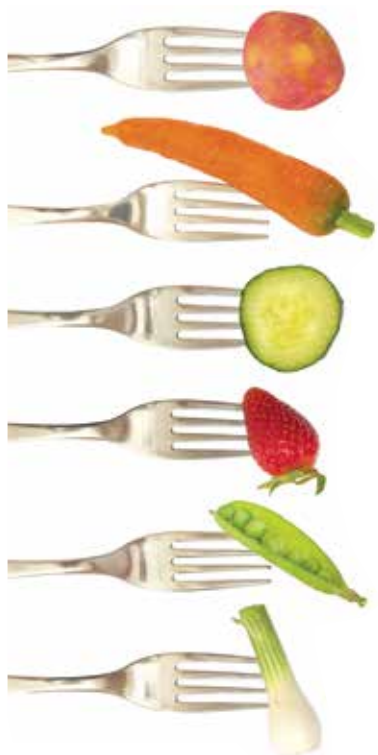
Pescado o carne

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)