



**SERVICIO DE COMEDOR – MAYO 2009**

	<b>1º PLATO</b>	<b>2º PLATO</b>	<b>POSTRE</b>
--	-----------------	-----------------	---------------

**Semana del 4 al 8 del 2009**

<b>L</b>	Ensaladilla de pasta margarita	Huevos fritos con papas	Fruta del tiempo
<b>M</b>	Patatas bravas	Pollo al horno con ensalada	Natillas
<b>M</b>	Paella valenciana	Surtido de fiambres y queso con ensalada	Fruta natural
<b>J</b>	Canelones de carne	Jamón York a la plancha con patatas fritas	Yogurt de fruta
<b>V</b>	Lentejas caseras	Varitas de merluza o calamares con ensalada	Fruta del tiempo

**Semana del 11 al 15 del 2009**

<b>L</b>	Arroz blanco con tomate	Huevos fritos o tortilla con empanadillas	Productos lácteos
<b>M</b>	Spaguettis con carne	Lomo a la plancha con ensalada	Fruta natural
<b>M</b>	Potaje de garbanzos	Hamburguesas con papas	Cholect
<b>J</b>	Ensaladilla de pasta con huevos	Salchichas con ensalada	Fruta del tiempo
<b>V</b>	Fideuá	Filetes de lenguados con patatas fritas	Yogurt variado

**Semana del 18 al 22 del 2009**

<b>L</b>	Sopa de maravillas	Pollo con patatas al horno	Fruta natural
<b>M</b>	Macarrones a la boloñesa	Lomo empanado con ensalada	Yogurt de fruta
<b>M</b>	Arroz al horno	Albóndigas de carne con patatas fritas	Fruta del tiempo
<b>J</b>	Potaje de garbanzos	Huevos fritos o tortilla con ensalada	Productos lácteos
<b>V</b>	Patatas bravas con tomate	Varitas de merluza y calamares con ensalada	Fruta del tiempo

**Semana del 25 al 29 del 2009**

<b>L</b>	Spaguettis gratinados	San Jacobos con papas	Natillas
<b>M</b>	Paella valenciana	Ensalada con fiambres variados	Fruta
<b>M</b>	Sopa de estrellas	Hamburguesas con patatas fritas	Yogurt variado
<b>J</b>	Puré de patatas y calabacines	Lomo empanado con ensalada	Fruta del tiempo
<b>V</b>	Macarrones a la boloñesa	Huevos fritos con empanadillas	Productos lácteos

**...tener en cuenta:**

- Una alimentación buena y equilibrada es base fundamental para un desarrollo integral y físico completo. Toda alimentación debe de ser variada y contener alimentos de cada uno de los siguientes grupos: cereales, legumbres, verduras, carne, aves y pescado, huevos, lácteos y fruta.
- Las calorías que se ingieren diariamente deben distribuirse en proporciones aproximadas de: el 10% de la energía en forma de proteínas, 30-35 % en forma de grasa y del 55-60 % como Hidratos de carbono.

