

# menú de Diciembre

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	POSTRES
1ª				1 Alubias blancas Cinta de lomo c/ calabacín	2 Paella Filetes de lenguado c/ ensalada	<b>LACTEO Y FRUTA</b>
2ª	5 Lentejas estofadas Hamburguesas c/ tomate	6 <b>DIA DE LA CONSTITUCION</b>	7 Fidegua Varitas de merluzac/ensalada	8 <b>INMACULADA CONCEPCION</b>	9 Puré de verduras Sanjacobos c/champiñones	<b>LACTEO Y FRUTA</b>
3ª	12 Sopa de cocido Muslo de pollo C/ ensalada	13	14 Espaguetis c/ tomate Chuleta de Sajonia c/ calabacin	15 Garbanzos Tortilla de patata c/sardinas	16 Arroz blanco c/tomate Lenguado c/ensalada	<b>LACTEO Y FRUTA</b>
4ª	19 Macarrones c/tomate Albóndigas /Lechuga	20 Crema de calabacín Filetes de ternera c/ champiñones	21 Arroz tres delicias Salchichas c/ tomate	22 Lentejas estofadas Hamburguesas c/ patatas fritas		<b>LACTEO Y FRUTA</b>

## NORMAS DE COMEDOR

- \*Cada alumno/a respetará el horario de entrada.      \*La entrada al pasillo será solo por la puerta del comedor.      \*Cada alumno/a deberá limpiara su bandeja.
- \*Por respeto a los demás se dejará la mesa limpia.      \*Se respetará el orden de llegada a la fila.      \*Cada alumno/a se servirá lo que va a comer, no se permite tirar la comida.
- \*De no ser por alguna razón muy importante, hay que servirse y comer de todo.      \*En el comedor se guardaran las normas de educación. (respeto a los demás, buenos modales, etc.)      \*No se puede sacar comida del comedor.      \*Hay que estar atentos para oír y cumplir las indicaciones de los educadores del comedor.      \*Durante el tiempo de recreo del comedor no se puede salir del recinto colegial.

***\*\*\* El incumplimiento de alguna de las normas dará lugar a la baja temporal o definitiva en el servicio de comedor***

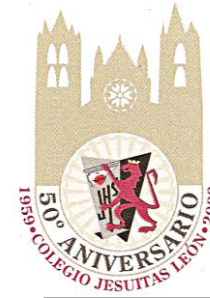
➤ LES RECUERDO QUE LAS DIETAS **TIENEN** QUE SER SOLICITADAS POR ESCRITO FIRMADO POR EL PADRE/MADRE Y ENTREGADAS AL TUTOR/A ANTES DE LAS 11:00 HORAS.

➤ CUANDO HAYA QUE SUMINISTRAR ALGÚN MEDICAMENTO, ES **IMPRESINDIBLE** LA COMUNICACIÓN POR ESCRITO AL TUTOR/A, INDICANDO LA DOSIS QUE DEBE TOMAR.

**DIETA  
EQUILIBRADA**

- ★ Suficiente (energía)
- ★ Completa (macro y micro nutrientes)
- ★ Variada
- ★ Proporción adecuada de todos los nutrientes
- ★ Adecuada manipulación e higiene de los alimentos

menù



Colegio Privado Concertado

Sagrado Corazón Jesuitas

**CARACTERÍSTICAS  
DIETA EQUILIBRADA**

