



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

3 12 14

CREMA DE ACELGAS,PUERRO Y ZANAHORIA  
TORTILLA ESPAÑOLA  
TOMATES ALIÑADOS  
FRUTA DE TEMPORADA

456,4Kcal - Prot:11,9g - Lip:18,0g - HC:55,8g  
AGS:2,9g - Azúcares:18,5g - Sal:3,3g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Huevo
- Lácteo

1 4

ESTOFADO DE LENTEJAS SIN CHORIZO  
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
PAPAS PANADERAS AL HORNO  
YOGURT

633,1Kcal - Prot:39,0g - Lip:15,9g - HC:78,7g  
AGS:4,2g - Azúcares:24,1g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Pescado Azul
- Fruta

1 12 14

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
ROPA VIEJA  
FRUTA DE TEMPORADA

556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g  
AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Patatas
- Ternera
- Lácteo

2 4 14

POTAJE DE VERDURAS  
ARROZ CON PESCADO Y HORTALIZAS  
YOGURT

574,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:11,7g - HC:94,1g  
AGS:3,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Ave
- Fruta

1 2 4 9 14

RANCHO CANARIO  
POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES  
ZANAHORIAS EMPEREJILADAS AL VAPOR  
FRUTA DE TEMPORADA

654,2Kcal - Prot:40,8g - Lip:25,4g - HC:60,4g  
AGS:5,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,3g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Cerdo
- Lácteo

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

1 2 5 9 14

CREMA DE GUI SANTES Y ZANAHORIA  
HAMBURGUESAS DE AVE CON SALSA DE TOMATE CASERA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA

552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g  
AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Huevo
- Lácteo

1 2 5 9 14

POTAJE DE VERDURAS  
CORDÓN BLEU DE PAVO  
ENSALADA DE TOMATE,ACEITUNAS Y MAÍZ  
YOGURT

638,9Kcal - Prot:42,2g - Lip:31,9g - HC:43,2g  
AGS:1,9g - Azúcares:5,1g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Ave
- Fruta

1 2 5 9 12 14

SOPA DE PICADILLO  
TERNERA A LA JARDINERA CON PAPAS  
FRUTA DE TEMPORADA

654,1Kcal - Prot:34,2g - Lip:34,0g - HC:49,7g  
AGS:12,3g - Azúcares:13,9g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Pescado Azul
- Lácteo

1 2 14

CREMA DE COLIFLOR  
TALLARINES CON POLLO EN SALSA CASERA  
YOGURT

578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g  
AGS:3,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

- Verdura en crema
- Ternera
- Fruta

2 4 14

POTAJE DE ACELGAS  
FOGONERO A LA MEDITERRANEA  
PAPAS COCIDAS  
FRUTA DE TEMPORADA

497,4Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,2g - HC:58,9g  
AGS:4,0g - Azúcares:14,9g - Sal:1,8g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Pescado Blanco
- Fruta

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

1 2 5 9 10 11 12 14

CREMA DE BONIATO,CALABAZA Y PUERRO  
LASAÑA DE CARNE  
FRUTA DE TEMPORADA

513,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:21,0g - HC:86,4g  
AGS:8,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Pescado Blanco
- Lácteo

2 4 14

POTAJE DE ESPINACAS  
FOGONERO EN SALSA DE ZANAHORIA  
PAPAS COCIDAS  
YOGURT

533,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:14,4g - HC:68,2g  
AGS:3,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Ternera
- Fruta

1 2 5 12 14

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA  
ENSALADA CAPRESSE  
FRUTA DE TEMPORADA

501,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,2g - HC:47,4g  
AGS:3,5g - Azúcares:12,3g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

- Verdura entera cocinada
- Ave
- Lácteo

1 2 5 9 14

CREMA DE ZANAHORIA  
PAELLA DE CARNE  
YOGURT

580,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:12,8g - HC:94,8g  
AGS:4,1g - Azúcares:29,3g - Sal:1,7g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Huevo
- Fruta

1 12 14

SOPA HORTELANA  
CERDO A LA JARDINERA CON PAPAS  
FRUTA DE TEMPORADA

531,2Kcal - Prot:38,1g - Lip:16,8g - HC:53,2g  
AGS:4,5g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Cerdo
- Lácteo

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

1 2 5 9 14

CREMA DE COL,PUERRO Y ZANAHORIA  
ARROZ TRES DELICIAS  
FRUTA DE TEMPORADA

510,5Kcal - Prot:14,8g - Lip:10,2g - HC:86,3g  
AGS:1,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Pescado Blanco
- Lácteo

2 5 14

POTAJE DE VERDURAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
TOMATES ALIÑADOS  
YOGURT

569,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,3g - HC:66,9g  
AGS:5,5g - Azúcares:26,3g - Sal:3,3g

Para la cena te aconsejamos

- Legumbre
- Ave
- Fruta

1 9 12

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA DE TEMPORADA

607,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:24,4g - HC:53,9g  
AGS:6,2g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

Para la cena te aconsejamos

- Sopa
- Huevo
- Lácteo

1 2 5 9 14

POTAJE DE ACELGAS  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA DE TEMPORADA

492,1Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,9g - HC:68,1g  
AGS:3,8g - Azúcares:14,1g - Sal:2,8g

Para la cena te aconsejamos

- Arroz
- Ternera
- Fruta

2 4 14

**JORNADAS DÍA DE CANARIAS**  
POTAJE DE BERROS  
FOGONERO CON MOJO VERDE  
PAPAS ARRUGADAS  
MOUSSE DE GOFIO

515,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,2g - HC:63,4g  
AGS:4,0g - Azúcares:27,3g - Sal:11,0g

Para la cena te aconsejamos

- Pasta
- Cerdo
- Fruta

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



NO LECTIVO

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 CACAHUETES
- 8 FRUTOS DE CÁSCARA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO



LUNES 2

MARTES 3

MIÉRCOLES 4

JUEVES 5

VIERNES 6

<p>CREMA DE ACELGAS,PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>456,4Kcal - Prot:11,9g - Lip:18,0g - HC:55,8g AGS:2,9g - Azúcares:18,5g - Sal:3,3g</p>
---

<p>POTAJE DE HORTALIZAS</p> <p>FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL</p> <p>PAPAS PANADERAS AL HORNO</p> <p>YOGURT</p> <p>633,1Kcal - Prot:39,0g - Lip:15,9g - HC:78,7g AGS:4,2g - Azúcares:24,1g - Sal:1,7g</p>
--

<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>ROPA VIEJA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>556,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:15,3g - HC:59,5g AGS:2,6g - Azúcares:13,3g - Sal:1,3g</p>
---

<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>ARROZ CON PESCADO Y HORTALIZAS</p> <p>YOGURT</p> <p>574,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:11,7g - HC:94,1g AGS:3,6g - Azúcares:24,8g - Sal:1,3g</p>
---

<p>RANCHO CANARIO</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES</p> <p>ZANAHORIAS EMPEREJILADAS AL VAPOR</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>654,2Kcal - Prot:40,8g - Lip:25,4g - HC:60,4g AGS:5,7g - Azúcares:19,5g - Sal:2,3g</p>
---

LUNES 9

MARTES 10

MIÉRCOLES 11

JUEVES 12

VIERNES 13

<p>CREMA DE GUI SANTES Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESAS DE AVE CON SALSA DE TOMATE CASERA</p> <p>ARROZ SALTEADO</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>552,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:15,1g - HC:70,9g AGS:3,5g - Azúcares:20,5g - Sal:1,7g</p>
--

<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>POLLO EMPEREJILADO AL HORNO</p> <p>ENSALADA DE TOMATE,ACEITUNAS Y MAÍZ</p> <p>YOGURT</p> <p>638,9Kcal - Prot:42,2g - Lip:31,9g - HC:43,2g AGS:1,9g - Azúcares:5,1g - Sal:1,3g</p>
--

<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>TERNERA A LA JARDINERA CON PAPAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>654,1Kcal - Prot:34,2g - Lip:34,0g - HC:49,7g AGS:12,3g - Azúcares:13,9g - Sal:1,3g</p>
---

<p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>TALLARINES CON POLLO EN SALSA CASERA</p> <p>YOGURT</p> <p>578,5Kcal - Prot:24,6g - Lip:12,5g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:25,4g - Sal:1,3g</p>
--

<p>POTAJE DE ACELGAS</p> <p>FOGONERO A LA MEDITERRANEA</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>497,4Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,2g - HC:58,9g AGS:4,0g - Azúcares:24,4g - Sal:1,8g</p>
---

LUNES 16

MARTES 17

MIÉRCOLES 18

JUEVES 19

VIERNES 20

<p>CREMA DE BONIATO,CALABAZA Y PUERRO</p> <p>PASTA A LA BOLOÑESA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>513,8Kcal - Prot:14,3g - Lip:21,0g - HC:63,4g AGS:8,9g - Azúcares:20,9g - Sal:1,6g</p>
--

<p>POTAJE DE ESPINACAS</p> <p>FOGONERO EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>PAPAS COCIDAS</p> <p>YOGURT</p> <p>533,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:14,4g - HC:68,2g AGS:3,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g</p>
---

<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>PECHUGA DE POLLO EMPANADA</p> <p>ENSALADA CAPRESSE</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>501,9Kcal - Prot:37,3g - Lip:17,2g - HC:47,4g AGS:3,5g - Azúcares:12,3g - Sal:1,9g</p>
---

<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>PAELLA DE CARNE</p> <p>YOGURT</p> <p>580,3Kcal - Prot:18,8g - Lip:12,8g - HC:94,8g AGS:4,1g - Azúcares:29,3g - Sal:1,7g</p>
--

<p>SOPA HORTELANA</p> <p>CERDO A LA JARDINERA CON PAPAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>531,2Kcal - Prot:38,1g - Lip:16,8g - HC:53,2g AGS:4,5g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g</p>
---

LUNES 23

MARTES 24

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

<p>CREMA DE COL,PUERRO Y ZANAHORIA</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>510,5Kcal - Prot:14,8g - Lip:10,2g - HC:86,3g AGS:1,6g - Azúcares:18,9g - Sal:1,2g</p>
---

<p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA</p> <p>TOMATES ALIÑADOS</p> <p>YOGURT</p> <p>569,0Kcal - Prot:19,6g - Lip:22,3g - HC:66,9g AGS:5,5g - Azúcares:26,3g - Sal:3,3g</p>
--

<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>607,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:24,4g - HC:53,9g AGS:6,2g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g</p>
---

<p>POTAJE DE ACELGAS</p> <p>PIZZA MARGARITA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>492,1Kcal - Prot:18,0g - Lip:14,9g - HC:68,1g AGS:3,8g - Azúcares:14,1g - Sal:2,8g</p>
---

<p><b>JORNADAS DÍA DE CANARIAS</b></p> <p>POTAJE DE BERROS</p> <p>FOGONERO CON MOJO VERDE</p> <p>PAPAS ARRUGADAS</p> <p>MOUSSE DE GOFIO</p> <p>515,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:15,2g - HC:63,4g AGS:4,0g - Azúcares:27,3g - Sal:11,0g</p>
--

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>DÍA DE CANARIAS</b></p>
-------------------------------

<p><b>NO LECTIVO</b></p>
--------------------------

--

--

--

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

