

MENÚ ABRIL

Ensalada con sabores de la isla

(lechuga, tomate, pepino)

Rancho canario

(con garbanzos, fideos, carne y chorizo)

Pollo sabroso

(al horno con salmorejo canario)

Bizcocho del Teide

(coca de Ilanda)



ABJota naufraga en las **Islas Canarias**. Allí **conocerá a una comunidad de abejas** locales que la acogen y enseñan sobre la **sostenibilidad** y la **conservación**.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo adobado troceado con estragón al estilo francés y guisantes rehogados
al horno
Fruta de temporada
CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Solomillo de pollo empanado
Fruta de temporada

CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta

Lechuga, pepino, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo

Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y pavo al horno con hortalizas
Fruta de temporada

CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta

07

Hummus de garbanzos con tostas
Arroz con salsa de tomate
Fogonero en salsa verde

al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta

14

Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Fiambre de pavo y queso
Fruta de temporada

CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta

21

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, lombarda, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas

Pollo deshuesado al estilo criollo
al horno con verduras
Fruta de temporada

CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta

09

Lechuga, pepino, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín

Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta

15

Lechuga, tomate, zanahoria
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Contramuslo de pollo troceado al limón
al horno
Fruta de temporada

CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta

22

Festivo

23

Festivo

Lechuga, tomate, zanahoria
Espaguetis toscana
con tomate, cebolla, zanahoria, puerro y queso

Fiambre de pavo y queso
Yogur artesano

CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta

10

Lechuga, zanahoria, lombarda
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con salsa de tomate

Gyozas de pollo
con verduras

Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta

16

Festivo

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco y cilantro

Tortilla de patata
Fruta de temporada

CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta

11

Lechuga, maíz, olivas
Alubias con hortalizas
con patata, zanahoria y calabacín

Varitas de merluza
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta

17

Festivo

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

Ingredientes ECO

Pescado sostenible

De temporada

Fuente de omega 3

Gastronomía local

Sugerencia CENA

Proteína vegetal

Dia menú temático

Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	AGS	ACM	ACP
3476 kJ 831 kcal	37.6 g	6.9 g	12.2 g	14.5 g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas		Sal
88 g	19.6 g	29.9 g		2.4 g



Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera

Tortilla de patata

Fruta de temporada

CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta

Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino

Garbanzos estofados

con patata, cebolla, pimiento y tomate

Pollo deshuesado al salmorejo

al horno

Bizcocho del Teide

bizcocho casero

CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los ingredientes principales. Consulta con tu médico si tienes dudas. Dependiendo de la disponibilidad del producto, se sustituirá por otro de igual calidad. No se recomienda la consumo de los platos servidos en frío.

Algunos platos contienen aceite de oliva virgen extra. No se recomienda el consumo de los platos servidos en frío.

Algunos platos contienen aceite de oliva virgen extra. No se recomienda el consumo de los platos servidos en frío.

Algunos platos contienen aceite de oliva virgen extra. No se recomienda el consumo de los platos servidos en frío.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Lechuga, pepino, olivas
Sopa cubierta con letras
 de ave con huevo
Hamburguesa de ave con pisto
 al horno
 Fruta de temporada

01

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
 con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

07

Hummus de garbanzos con tostado
Arroz con salsa de tomate
Fogonero en salsa verde
 al horno con ajo y perejil
 Fruta de temporada

08

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Solomillo de pollo empanado
 Fruta de temporada

14

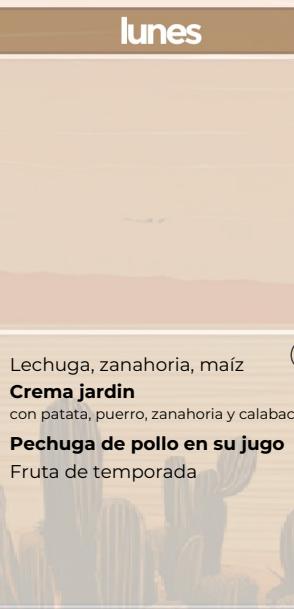
Potaje de garbanzos
 con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Pizza margarita
 con tomate y queso
 Fruta de temporada

15



Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla de patata
 Fruta de temporada

28



01

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Cous cous con verduras
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Fruta de temporada

Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
con tomate
Yogur artesano

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Rollito de primavera
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Pizza margarita
con tomate y queso
Fruta de temporada

Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta de temporada

Macarrones integrales al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Alubias con hortalizas
con patata, zanahoria y calabacín
Calamar a la romana
Fruta de temporada

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla de patata
Fruta de temporada

Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Yogur

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SUGERENCIAS EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos más comunes (PERA, MANZANA, DURAZNO, CEBOLLA, MOLÓN, etc.). Dependiendo de la alergia, se recomienda que las personas con alergia eviten consumir los platos servidos.

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con fideos "sin gluten" Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada	Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis "sin gluten" salteados con pollo con tomate Yogur artesano	Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	Hummus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones "sin gluten" al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Ensalada mediterránea con hortalizas Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada	Festivo	Festivo
Festivo	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
Festivo	Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Jamón serrano y queso Fruta de temporada	Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES AL HUEVO EFFECTOS: Este menú no contiene huevos. Sin embargo, las personas que padecen alergia o intolerancia alimentaria a los alérgenos principales (PERA, MANZANA, CEBOLLA, PECES, MOLUSCOS, AJO, CEBOLLA, etc.) deben consultar con su médico y nutricionista antes de consumirlo. Los menús de la semana anterior y siguientes tienen huevos. Los platos que no contienen huevos se indican en el menú con un asterisco (*). DIETAS: Los menús se adaptan a las dietas principales: ECO (ingredientes ECO), PESCA (pescado sostenible), TEMPORADA (de temporada), GASTRONOMÍA LOCAL (gastrolocal), PROTEÍNA VEGETAL (proteína vegetal), CENA (sugerencia CENA), DÍA TÉMATICO (Día menú temático) y DÍA SUSCEPTIBLE DE FESTIVO (Día susceptible de festivo, consulta con tu centro).	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



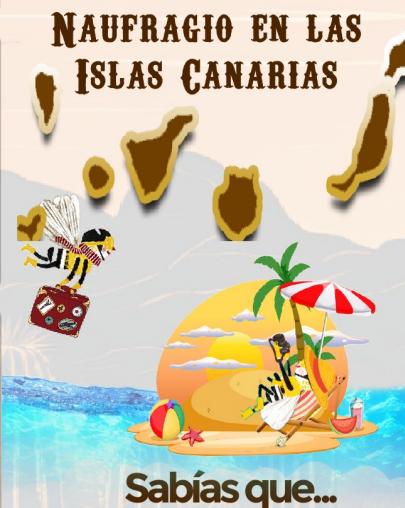
Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.



Sabías que...

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!



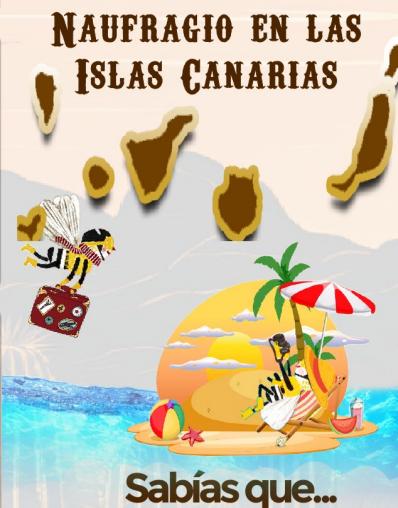
Junes

martes

miércoles

jueves

viernes



Sabías que...

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
de verduras
Cous cous con verduras salteadas
Fruta de temporada

Lechuga, pepino, olivas
Sopa juliana con letras
sopa de verduras
Hamburguesa falafel al horno
Fruta de temporada

Lechuga, lombarda, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Judías verdes salteadas con guarnición de arroz
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, olivas
Ensalada mixta
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Espaguetis salteados con hortalizas
con tomate
Gelatina

Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos con verduras
Tumbet mallorquín
patatas al horno con tomate y hortalizas
Fruta de temporada

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria
Rollito de primavera
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Ensalada mediterránea
Arroz con coliflor y hortalizas de primavera
Fruta de temporada

Lechuga, zanahoria, lombarda
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Salteado de verduras con quinoa
Fruta de temporada

Lechuga, maíz, olivas
Alubias con hortalizas
Calabacín rebozado
Fruta de temporada

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Guisantes rehogados con cebolla
Fruta de temporada

Lechuga, tomate, pepino
Ensalada con sabores de la isla
Garbanzos estofados
con hortalizas
Cous cous con verduras salteadas
Gelatina

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos mencionados. (REFUGIO ALIMENTARIO): Se recomienda a los médicos y nutricionistas que dependiendo de la situación de salud de su paciente, indicar a sus padres la alergia que presentan los platos servidos.

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



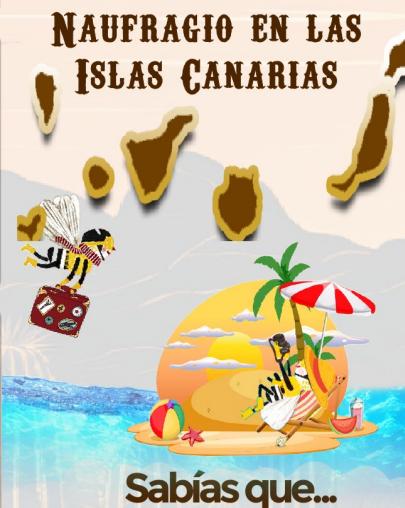
Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**



Sabías que...

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!



lunes

martes

miércoles

jueves

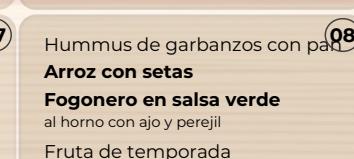
viernes



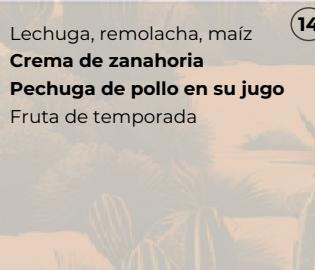
Lechuga, pepino, olivas
Sopa de ave con letras
Lomo con pisto asado
al horno con hortalizas
Fruta de temporada



Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
de verduras
Lomo asado
al horno
Fruta de temporada



01
Hummus de garbanzos con pan
Arroz con setas
Fogonero en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta de temporada



Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
Fruta de temporada



14
Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con hortalizas
Pizza vegetal
con tomate
Fruta de temporada



Festivo



Festivo



Festivo



28
Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla francesa
Fruta de temporada



07
Lechuga, pepino, maíz
Lentejas a la jardinera
con verduras
Tortilla francesa
Fruta de temporada



15
Lechuga, tomate, zanahoria
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta de temporada



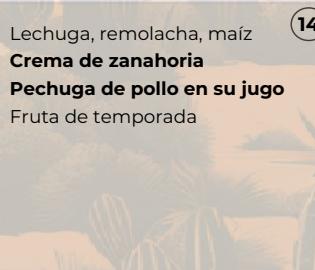
Festivo



Festivo



08
Lechuga, pepino, maíz
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con tomate
Muslo de pollo a las finas hierbas
al horno
Fruta de temporada



16
Lechuga, zanahoria, lombarda
Alubias con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada



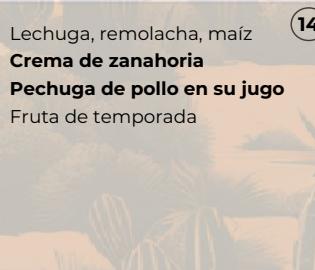
Festivo



Festivo



09
Lechuga, pepino, maíz
Tortilla francesa
Fruta de temporada



10
Lechuga, zanahoria, lombarda
Ensalada mixta
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Espaguetis salteados con pollo
con tomate
Yogur desnatado



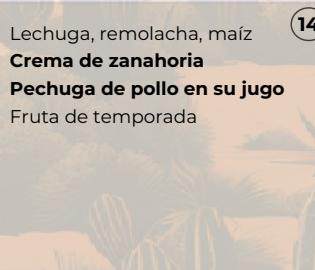
Festivo



Festivo



11
Lechuga, maíz, olivas
Alubias con hortalizas
Filete de merluza al vapor
Fruta de temporada



18
Festivo



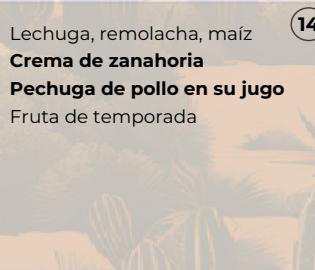
Festivo



Festivo



12
Lechuga, pepino, maíz
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta de temporada



19
Lechuga, zanahoria, lombarda
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur desnatado



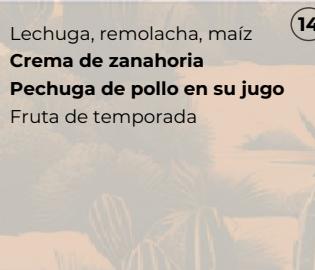
Festivo



Festivo



20
Lechuga, zanahoria, lombarda
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta de temporada



21
Festivo



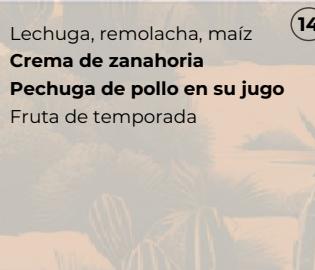
Festivo



Festivo



22
Lechuga, zanahoria, lombarda
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta de temporada



23
Festivo



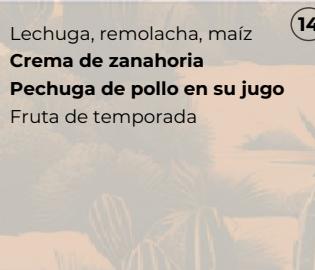
Festivo



Festivo



24
Festivo



25
Festivo



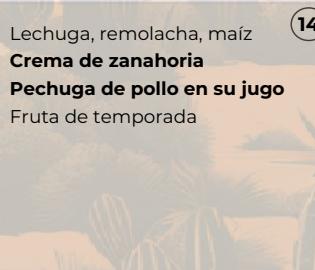
Festivo



Festivo



26
Festivo



27
Festivo



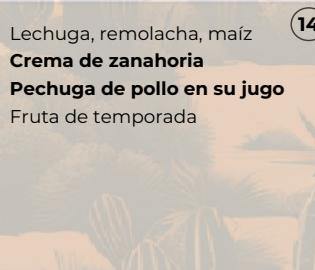
Festivo



Festivo



28
Lechuga, lombarda, olivas
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur desnatado



29
Lechuga, lombarda, olivas
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur desnatado



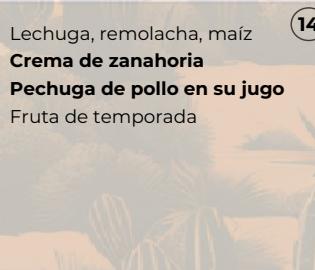
Festivo



Festivo



30
Lechuga, lombarda, olivas
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur desnatado



30
Lechuga, lombarda, olivas
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Garbanzos estofados
con hortalizas
Muslo de pollo rustido
al horno
Yogur desnatado



Festivo



Festivo



NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

01
Crema de patata
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

02
Sopa de ave con letras
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta de temporada

03
Crema de patata y zanahoria
Muslo de pollo rustido
 al horno
 Fruta de temporada

04
Espaguetis hervida
Fiambre de york y queso
 Yogur natural

05
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

06
Arroz hervido
Fogonero al caldo corto
 al horno
 Fruta de temporada

07
Arroz hervido
Fogonero al caldo corto
 al horno
 Fruta de temporada

08
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

09
Macarrones hervida
Muslo de pollo asado
 al horno
 Fruta de temporada

10
Patata y zanahoria hervida
Filete de merluza al vapor
 Fruta de temporada

11
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en su jugo
 Fruta de temporada

12
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Fiambre de york y queso
 Fruta de temporada

13
Arroz blanco al horno
Pechuga de pollo a la plancha
 Fruta de temporada

14
Festivo

15
Festivo

16
Festivo

17
Festivo

18
Festivo

19
Festivo

20
Festivo

21
Festivo

22
Arroz blanco al horno
Tortilla francesa
 Fruta de temporada

23
Hervido valenciano
 con patata, zanahoria y cebolla (sin judías verdes)
Muslo de pollo rustido
 al horno
 Yogur natural

24
INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los alérgenos más comunes (PERA, MANZANA, DURAZNO, MANDARINA, MELÓN, etc.). Si tu hijo tiene una alergia a un alimento, por favor, informa a tu médico y a tu nutricionista. Los platos que contienen huevo, leche, aceite de oliva y aceite de girasol no contienen alérgenos. No se sirven los platos servidos en este menú.



NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Lechuga, zanahoria, maíz
Crema jardín
con patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo adobado con estragon al estilo francés y guisantes rehogados
al horno
Fruta permitida

Lechuga, pepino, olivas
Sopa cubierta con letras
de ave con huevo
Hamburguesa mixta con pisto
de cerdo y pavo al horno con hortalizas
Fruta permitida

01 Lechuga, lombarda, maíz
Crema bretona
de alubias con hortalizas
Muslo de pollo al estilo criollo
al horno con verduras
Fruta permitida

02 Lechuga, lombarda, maíz
Ensalada mixta con atún
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas
Espaguetis a la española
con tomate, chorizo y queso
Yogur artesano

03 Lechuga, zanahoria, olivas
Garbanzos satay
con calabaza, leche de coco, soja y cilantro
Tortilla de patata
Fruta permitida

Lechuga, remolacha, maíz
Crema de zanahoria, manzana y jengibre
Solomillo de pollo empanado
Fruta permitida

07 Hummus de garbanzos con tostado
Arroz con salsa de tomate
Fogonero en salsa verde
al horno con ajo y perejil
Fruta permitida

08 Lechuga, pepino, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera
con cebolla, zanahoria y calabacín
Tortilla de patata y calabacín
Fruta permitida

09 Lechuga, zanahoria, lombarda
Macarrones integrales al pesto de albahaca
con salsa de tomate
Gyozas de pollo
con verduras
Fruta permitida

10 Lechuga, maíz, olivas
Alubias con hortalizas
con patata, zanahoria y calabacín
Calamar a la romana
Fruta permitida

Festivo

14 Lechuga, tomate, zanahoria
Potaje de garbanzos
con patata, zanahoria, calabacín y cebolla
Pizza de york y queso
con tomate
Fruta permitida

15 Lechuga, tomate, zanahoria
Ensalada mediterránea
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún
Arroz con coliflor y rape
con hortalizas
Fruta permitida

16 Festivo

17 Festivo

Festivo

28 Lechuga, lombarda, olivas
Arroz al horno con verduras de primavera
Tortilla de patata
Fruta permitida

29 Lechuga, tomate, pepino
Ensalada con sabores de la isla
lechuga, tomate, pepino
Rancho canario
con garbanzos y fideos
Pollo sabroso
al salmorejo con especias
Bizcocho del Teide
bizcocho casero

30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SUGERENCIAS EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos principales (PER) son: alérgenos de alimento, medicamentos y cosméticos. Dependiendo de la alergia, se puede considerar a las personas alérgicas a los frutos secos y a los pescados servidos.

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO**
- Pescado sostenible**
- De temporada**
- Fuente de omega 3**
- Gastronomía local**
- Sugerencia CENA**
- Proteína vegetal**
- Día menú temático**
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.**

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa de ave con letras Hamburguesa de ave con pisto al horno Fruta de temporada</p>	<p>01 Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>	<p>02 Lechuga, lombarda, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis salteados con pollo con tomate Gelatina</p>	<p>03 Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos con verduras Tortilla de patata Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada</p>	<p>07 Hummus de garbanzos con pan Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada</p>	<p>08 Lechuga, pepino, maíz Lentejas a la jardinera con verduras Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada</p>	<p>09 Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada</p>	<p>10 Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada</p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada</p>	<p>16 Festivo</p>	<p>17 Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>28 Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada</p>	<p>29 Lechuga, tomate, pepino Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Garbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Gelatina</p>	<p>30 INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBILIDADES EFECTUALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Los alérgenos principales son: (PE) Pescado, (E) Huevo, (A) Avena, (M) Miel, (D) Diente de león, (C) Cebolla, (P) Pueraria, (L) Lácteos, (G) Glúten, (S) Soja, (R) Remolacha, (B) Brócoli, (T) Trigo, (O) Ostras, (N) Nuez, (Q) Quinua, (U) Uva, (V) Verduras. (P) Pescado sostenible, (E) Fuente de omega 3, (G) Gastronomía local, (S) Sugerencia CENA, (V) Proteína vegetal, (F) Dia menú temático, (D) Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.</p>	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Junes

martes

miércoles

jueves

viernes

<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada <small>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, olivas Sopa cubierta con letras de ave con huevo Hamburguesa mixta con pisto de cerdo y pavo al horno con hortalizas Fruta de temporada <small>CENA: Chips crujientes de alcachofa y pescado azul al horno con salsa de cítricos con jengibre. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, lombarda, maíz Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada <small>CENA: Ratatouille y ternera a la milanesa. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, maíz Ensalada mixta con atún lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas Espaguetis a la española con tomate, chorizo y queso Yogur artesano <small>CENA: Crema de verduras y libritos de pechuga de pollo. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, olivas Garbanzos satay con calabaza, leche de coco, soja y cilantro Tortilla de patata Fruta de temporada <small>CENA: Escalivada de verduras y pescado blanco gratinado al horno. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, zanahoria, maíz Crema jardín con patata, puerro, zanahoria y calabacín Lomo adobado con estragon al estilo francés y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada <small>CENA: Verduras a la parrilla y huevos rotos con espárragos y virutas de jamón serrano. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, maíz Hummus de garbanzos con tosta Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada <small>CENA: Patatas a lo pobre y chuletas de pavo. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, pepino, maíz LENTEJAS ECO a la jardinera con cebolla, zanahoria y calabacín Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada <small>CENA: Gratén de brócoli con champiñones y lomo en salsa de pimienta. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, zanahoria, lombarda Macarrones integrales al pesto de albahaca con salsa de tomate Gyozas de pollo con verduras Fruta de temporada <small>CENA: Ensalada caprese y sepia encebollada. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, maíz, olivas Alubias con hortalizas con patata, zanahoria y calabacín Calamar a la romana Fruta de temporada <small>CENA: Judías verdes con patatas al pimentón y pescado blanco a las finas hierbas. Fruta</small></p>
<p>Lechuga, remolacha, maíz Crema de zanahoria, manzana y jengibre Solomillo de pollo empanado Fruta de temporada <small>CENA: Sopa de sémola y tortilla de patata con queso. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con patata, zanahoria, calabacín y cebolla Pizza de york y queso con tomate Fruta de temporada <small>CENA: Tomate a la provenzal y lomo a las finas hierbas. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, olivas y atún Arroz con coliflor y rape con hortalizas Fruta de temporada <small>CENA: Ensalada griega y salmón en hojaldre con crema de espinacas. Fruta</small></p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>	<p>Festivo</p>
<p>Festivo</p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Arroz al horno con verduras de primavera Tortilla de patata Fruta de temporada <small>CENA: Velouté de setas y pescado blanco al limón. Fruta</small></p>	<p>Lechuga, lombarda, olivas Ensalada con sabores de la isla lechuga, tomate, pepino Rancho canario con garbanzos y fideos Pollo sabroso al salmorejo con especias Bizcocho del Teide bizcocho casero <small>CENA: Coliflor gratinada al horno con queso y tortilla de jamón serrano. Fruta</small></p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES ESTE MENÚ: Este menú incluye los ingredientes que más personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias tienen en común: los alérgenos más comunes (RECHINOS) y las principales alergias de los niños (RECHINOS). Se recomienda consultar con un médico antes de iniciar un plan de alimentación. Siendo consciente de que cada persona es diferente, es importante consultar con un profesional de la salud para obtener la información más adecuada para su caso. Recuerda que los ingredientes que componen los platos servidos.</p>	



Consejos saludables

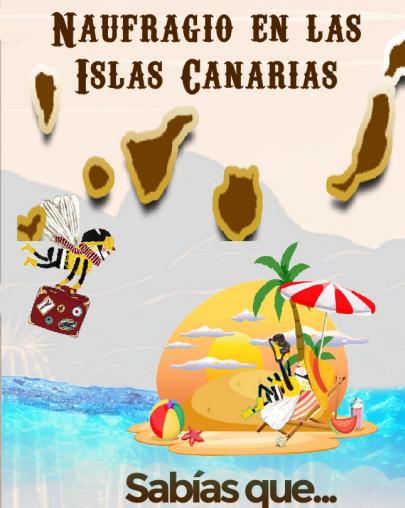
Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!



Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Información nutricional				
Energía	Grasas	AGS	AGM	AGP
3476kj				
831kcal	37.6g	6.9g	12.2g	14.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas	Sal	
88g	19.6g	29.9g	2.4g	



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Sopa de ave con letras Lomo con pisto asado al horno con hortalizas Fruta de temporada	01 Crema bretona de alubias con hortalizas Muslo de pollo al estilo criollo al horno con verduras Fruta de temporada	02 Espaguetis salteados con pollo con tomate Jamón serrano Yogur artesano	03 Garbanzos con verduras Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada
07 Crema jardín de verduras Lomo al estragón y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada	08 Arroz con salsa de tomate Fogonero en salsa verde al horno con ajo y perejil Fruta de temporada	09 Lentejas a la jardinera con verduras Jamón serrano Fruta de temporada	10 Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate Muslo de pollo a las finas hierbas al horno Fruta de temporada	11 Alubias con hortalizas Merluza a la riojana al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada
14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la portuguesa con zanahoria, cebolla, ajo Fruta de temporada	15 Potaje de garbanzos con hortalizas Pizza de jamón serrano con tomate Fruta de temporada	16 Arroz con coliflor y rabe con hortalizas Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	17 Festivo	18 Festivo
21 Festivo	22 Festivo	23 Festivo	24 Festivo	25 Festivo
28 Festivo	29 Arroz al horno con verduras de primavera Jamón serrano Fruta de temporada	30 Carbanzos estofados con hortalizas Pollo al salmorejo al horno Yogur	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES Y SENSIBLES A EFECTOS ALÉRGICOS: Este menú no es apto para personas que padecen alergias a los ingredientes mencionados. (REF. 2021/01/01). Se recomienda que los padres consulten con su médico antes de dar de comer a sus hijos. Los menús se presentan en la mesa de los comedores y se indican en los platos servidos.	

NAUFRAGIO EN LAS ISLAS CANARIAS



Sabías que...

ABRIL FRUTA DE TEMPORADA: plátano, kiwi, piña y pera

Consejos saludables

Ahora que llegan el buen tiempo y unos días de vacaciones, podemos aprovechar para hacer un picnic y jugar al aire libre, ¡también volar la cometa!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega 3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Proteína vegetal
- Dia menú temático
- Dia susceptible de festivo, consulta con tu centro.

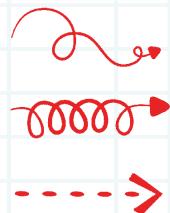
En aquellos casos que se lleve a cabo una dieta especial por alergia, intolerancia, cualquier otra necesidad médica o bien por motivos culturales o religiosos, y por tanto, no se puedan llevar a cabo las recomendaciones de cenas indicadas en el menú basal, y en cumplimiento del **artículo 40.4 de la ley 17/2011 de 5 de julio**, de seguridad alimentaria y nutrición, a continuación, os proporcionamos propuestas para que, en los casos mencionados, las cenas ofrecidas en casa sean complementarias al menú proporcionado en el comedor.

PRIMEROS PLATOS



Si he comido:

Para cenar:

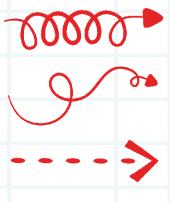


SEGUNDOS PLATOS



Si he comido:

Para cenar:



POSTRES

