

Menú comedor – NOVIEMBRE 2023

Postres:

- Lunes, miércoles, jueves y viernes: fruta natural.
- Martes: yogur. Día de la fruta en Educación Infantil.
- Excepcionalmente: cóctel de frutas

DESSERTS: We alternate fresh seasonal fruit with dairy products, fruit in syrup and homemade desserts.

Tuesdays: fruit day in pre-school.



Miércoles 1
Wednesday 1st

FESTIVO



Jueves 2
Thursday 2nd

Crema de espinacas
Cream of spinach
Macarrones integrales con atún y tomate
Maccaroni with tuna and tomato



Viernes 3
Friday 3rd

Puré de puerro y calabacín
Leek and courgette soup
Albóndigas de ternera con guisantes y zanahorias
Meatballs with peas and carrot



Lunes 6
Monday 6th

Crema de berros
Thick watercress soup
Tortilla española con tomate
Spanish omelette with tomato



Martes 7
Tuesday 7th

Sopa de pescado con arroz integral
Fish soup with brown rice
Ropa vieja de ternera y pollo
"Ropa vieja" canarian meat stew



Miércoles 8
Wednesday 8th

Potaje de calabaza
Thick pumpkin soup
Atún en aceite con ensalada
Tuna in oil with salad



Jueves 9
Thursday 9th

Puré de espinacas
Cream of spinach
Frijoles con arroz
Beans with boiled rice



Viernes 10
Friday 10th

Sopa jardinera (calabacín y zanahoria)
Carrot and courgette soup
Salteado de pollo con pisto



Lunes 13
Monday 13th

Potaje de verduras
Thick vegetable soup
Huevos al horno
Baked eggs



Martes 14
Tuesday 14th

Crema de bubangos
Cream of courgette
Caldereta de rape



Miércoles 15
Wednesday 15th

Sopa de merluza
Hake soup
Lentejas con verduras
Lentil with vegetables



Jueves 16
Thursday 16th

Puré de acelgas
Cream of spinach beet
Lomo al ajillo a la plancha con ensalada
Roasted pork with salad



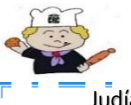
Viernes 17
Friday 17th

Potaje de zanahorias
Thick carrot soup
Paella de pollo
"Paella" Spanish rice dish



Lunes 20
Monday 20th

Puré de lentejas
Cream of lentils
Caballas en aceite con tomate y maíz
Mackerel in oil with tomato and corn



Martes 21
Tuesday 21st

Judías blancas
White beans
Croquetas caseras de pollo con ensalada
Homemade chicken croquettes with salad



Miércoles 22
Wednesday 22nd

Crema de espinacas
Cream of spinach
Arroz a la cubana
Rice with tomato, chips & egg



Jueves 23
Thursday 23rd

Potaje de berros
Thick watercress soup
Estofado de pollo con verduras
Chicken stew with vegetables



Viernes 24
Friday 24th

Caldo verde
Green soup
Merluza al horno con menestra
Baked hake with vegetables



Lunes 27
Monday 27th

Puré de calabaza
Thick pumpkin soup
Pizzas caseras de jamón, queso o atún
Homemade pizzas



Martes 28
Tuesday 28th

Tortiglioni con guisantes
Tortiglioni with peas
Huevos revueltos (huevo, calabacín, champiñones)
Eggs with courgette & mushrooms



Miércoles 29
Wednesday 29th

Sopa de estrellitas (Star) Noodle soup
Garbanzas compuestas
Chick-peas with vegetables



Jueves 30
Thursday 30th

Crema de acelgas
Cream of spinach beet
Albóndigas de merluza
Hake meatballs

Valoración nutricional del menú realizada por el técnico farmacéutico de Serax Consulting SL, D. Sergio Alonso con número de colegiado 1515 y siguiendo las directrices del documento editado por el Grupo de trabajo de la Guía de Comedores Escolares de Canarias. Guía de Comedores Escolares de la Comunidad Autónoma de Canarias. 1ª ed. Santa Cruz de Tenerife: Gobierno de Canarias. Consejería de Sanidad. Servicio Canario de Salud; 2021