

Menú comedor – ABRIL 2024

Colegio Rodriguez Campos



**Viernes 5
Friday 5th**



Puré de zanahorias
Thick carrot soup
Garbanzas con rape
Chick-peas with fish



**Jueves 4
Thursday 4th**

Espaguetis con tomate
Spaghetti with tomato
Merluza al horno
Baked hake



**Miércoles 3
Wednesday 3rd**

Potaje de berros
Thick watercress soup
Estofado de cerdo con
verduras
Pork stew with vegetables



**Martes 2
Tuesday 2nd**

Lentejas compuestas
Lentil soup
Atún en aceite con ensalada
Tuna in oil with salad



**Lunes 1
Monday 1st**

Crema de verduras
Thick vegetable soup
Arroz a la cubana
Rice with tomato, chips & egg



**Viernes 12
Friday 12th**

Puré de lentejas
Cream of lentils
Albóndigas frescas de
ternera
Fresh veal meatballs



**Jueves 11
Thursday 11th**

Crema de calabaza
Thick pumpkin soup
Pollo al horno con pisto
Baked chicken with "pisto"



**Miércoles 10
Wednesday 10th**

Sopa integral de pollo
Chicken soup
Merluza rebozada con ensalada
Breaded hake with salad



**Martes 9
Tuesday 9th**

Potaje de huevo
Thick egg soup
Judías pintas con arroz
Red beans with rice



**Lunes 8
Monday 8th**

Crema de espinacas
Cream of spinach
Tortilla española con tomate
Spanish omelette with tomato



**Viernes 19
Friday 19th**

Rancho integral canario
Canarian chick-pea soup
with noodles
Pizzas caseras de jamón, queso
y tomate
Homemade pizzas



**Jueves 18
Thursday 18th**

Espaguetis con verduras
Spaghetti with vegetables
Hamburguesa de cerdo fresco
asada con papas
Roasted fresh pork hamburger with chips



**Miércoles 17
Wednesday 17th**

Judías blancas
White beans
Caballas en aceite con ensalada
Mackerel in oil with salad



**Martes 16
Tuesday 16th**

Sopa de merluza
Hake soup
Huevos con salchichas
Eggs with sausages



**Lunes 15
Monday 15th**

Crema de puerro y calabacín
Leek and courgette soup
Empanadillas de atún al horno con tomate
y maíz
Roasted tuna patties with tomato and
corn



**Viernes 26
Friday 26th**

Lentejas compuestas
Lentil soup
Albóndigas de merluza con
verduras
Hake meatballs with vegetables



**Jueves 25
Thursday 25th**

Puré de zanahorias
Thick carrot soup
Lomo al horno con naranjas
Roasted pork with orange



**Miércoles 24
Wednesday 24th**

Crema de acelgas
Cream of spinach beet
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken breast with salad



**Martes 23
Tuesday 23rd**

Potaje de verduras
Thick vegetable soup
Garbanzas con arroz blanco
Chick-peas with boiled rice



**Lunes 22
Monday 22nd**

Pasta con tomate
Pasta with tomato
Huevos rotos al horno
"Huevos rotos"(eggs with ham)



**Martes 30
Tuesday 30th**

Caldo verde
Green soup
Salteado de pollo con
verduritas



**Lunes 29
Monday 29th**

Crema de de berros
Thick watercress soup
Macarrones integrales con atún y
tomate
Maccaroni with tuna and tomato

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.



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

Trabajamos con los mejores productos. Tenemos muy en cuenta la importancia de la alimentación en esta etapa de la vida de nuestro alumnado. Un ejemplo de ellos son nuestras verduras, hortalizas, carnes y pescados; casi siempre: frescos. We use only the best products. We are very aware of the importance of eating habits in this stage of our students' lives. Accordingly our vegetables, meat and fish are almost always fresh