

Menú Basal - Centros Escolares


3º TRIMESTRE 2023 - 2024

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
01-abr	29-abr	27-may	02-abr	30-abr	28-may	03-abr	01-may	29-may	04-abr	02-may	30-may	05-abr	03-may	31-may
GUIZO DE LENTEJAS CORDON BLEU DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE BROTES DE SOJA Y HUEVO DURO FRUTA NATURAL Kcal: 611,00 HC: 48,59 Lip: 25,10 Prot: 35,25			CALDO HUEVO DE LA ABUELA CON ARROZ MERLUZA AL HORNO CON PAPAS SANCOCHADAS Y SALSAS VERDES FRUTA NATURAL Kcal: 788,00 HC: 95,52 Lip: 22,76 Prot: 59,29			CREMA DE CALABAZA TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE ARROZ LÁCTEO Kcal: 622,20 HC: 51,70 Lip: 30,40 Prot: 30,20			PURÉ DE HABICHUELAS ROPA VIEJA DE POLLO FRUTA NATURAL Kcal: 624,00 HC: 94,21 Lip: 10,65 Prot: 36,09			CREMA DE VERDURAS FIDEUÁ MARINERA CON ABADAJE Y POTAJE FRUTA NATURAL Kcal: 758,00 HC: 85,49 Lip: 20,96 Prot: 36,63		
08-abr	06-may	03-jun	09-abr	07-may	04-jun	10-abr	08-may	05-jun	11-abr	09-may	06-jun	12-abr	10-may	07-jun
SOPA CAMPESINA ABADAJE A LA VIZCAINA CON ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL Kcal: 652,00 HC: 135,70 Lip: 5,36 Prot: 14,29			PURÉ DE ACELGAS TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal: 686,00 HC: 57,99 Lip: 30,69 Prot: 22,13			CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERRO POLLO DESHUESADO AL HORNO EN ADOBO CON SALTEADO DE HABICHUELAS Y ZANAHORIAS, SAL, PEREJIL Y AOVE LÁCTEO Kcal: 710,00 HC: 70,25 Lip: 17,49 Prot: 63,48			POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EMPANADO CON ENSALADA DE ESPÁRRAGOS FRUTA NATURAL Kcal: 709,00 HC: 93,03 Lip: 22,64 Prot: 32,46			CREMA DE CALABACINOS PAPAS SANCOCHADAS, ATÚN, HUEVO DURO Y BRÓCOLI HERVIDO FRUTA NATURAL Kcal: 637,00 HC: 110,12 Lip: 14,14 Prot: 21,18		
15-abr	13-may	10-jun	16-abr	14-may	11-jun	17-abr	15-may	12-jun	18-abr	16-may	13-jun	19-abr	17-may	14-jun
CREMA DE ALUBIAS BLANCAS PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA CON HUEVO Y QUESO RALLADO FRUTA NATURAL Kcal: 706,00 HC: 121,80 Lip: 16,32 Prot: 36,82			GUIZO DE LENTEJAS CROQUETAS CASERAS DE PESCADO (ABADAJE) Y ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA NATURAL Kcal: 689,00 HC: 106,21 Lip: 17,75 Prot: 28,79			CALDO CANARIO DE PAPAS, HUEVO Y CILANTRO ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURAS LÁCTEO Kcal: 670,00 HC: 68,46 Lip: 14,48 Prot: 63,53			CREMA DE BATATA Y ÑAME ABADAJE AL HORNO CON PAPAS SANCOCHADAS Y MOJO VERDE FRUTA NATURAL Kcal: 702,00 HC: 117,17 Lip: 15,15 Prot: 27,56			PURÉ DE VERDURAS REVUELTO DE PAPAS CON ATÚN Y TOMATES A LA CATALANA FRUTA NATURAL Kcal: 712,00 HC: 70,19 Lip: 20,64 Prot: 37,67		
22-abr	20-may	17-jun	23-abr	21-may	18-jun	24-abr	22-may	19-jun	25-abr	23-may	20-jun	26-abr	24-may	21-jun
PURÉ DE GARBANZOS Y ESPINACAS ABADAJE A LA PORTUGUESA CON ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL Kcal: 700,00 HC: 111,06 Lip: 19,33 Prot: 26,26			CREMA DE CALABACINOS Y ZANAHORIA CALDERETA DE POLLO FRUTA NATURAL Kcal: 665,00 HC: 98,19 Lip: 16,29 Prot: 39,43			SOPA DE PESCADO Y ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLA Y ENSALADA DE ESPÁRRAGOS LÁCTEO Kcal: 729,00 HC: 76,90 Lip: 30,50 Prot: 39,40			SOPA DE BERROS Y JUDÍAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA NATURAL Kcal: 791,00 HC: 67,04 Lip: 15,06 Prot: 38,40			CREMA DE BRÓCOLI PIZZA DE ATÚN Y QUESO CON ORÉGANO Y ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL Kcal: 685,00 HC: 70,26 Lip: 23,50 Prot: 50,33		

* LOS MENÚS SE ACOMPAÑAN DIARIAMENTE DE PAN BLANCO E INTEGRAL, GOFIO DE MAÍZ Y AGUA.
 * NUESTROS MENÚS PUEDEN SUFRIR ALGUNA MODIFICACIÓN POR CAUSAS JUSTIFICADAS. DPTO. DE CALIDAD Y SEGURIDAD ALIMENTARIA.

- ✓ CONTAMOS CON UNA COCINA EXCLUSIVA PARA MULTI-ALERGIAS, INTOLERANCIAS Y DIETAS AVALADA POR ATX ALLERGY PROTECTION ESTOS MENÚS NO INCLUYEN COSTE ADICIONAL.
- ✓ NUESTRO OBJETIVO: ¡SEGURIDAD Y CALIDAD ALIMENTARIA EN CADA COCCIÓN!

¡UN DATO QUE TE DEJARÁ BOQUIABIERTO!
 EL GOFIO ES UN INGREDIENTE BÁSICO EN LA COCINA CANARIA Y SE DICE QUE ES TAN VERSÁTIL QUE INCLUSO PODRÍA SER UTILIZADO PARA CONSTRUIR CASAS.

ALMUERZO	RECOMENDACION CENA
Carne	→ Pescado o Huevo
Pescado	→ Carne o Huevo
Huevo	→ Pescado o Carne
Verduras	→ Papas o Cereales
Papas/Cereales	→ Verduras
Fruta	→ Lácteo o Fruta
Lácteo	→ Fruta



NºRGSA 26.06318/GC
 Tel.: 928674463
 info@naranjoyhenriquez.com
 C/Poetisa Agustina Romero, 32
 35018 Las Mesas

