

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar Lentejas estofadas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Fruta de temporada Kcal 693 Hc 80 Lip 24 Pr 39	4-feb 3-mar 31-mar Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada Kcal 676 Hc 72 Lip 28 Pr 34	8-ene 5-feb 4-mar Sopa de ave y fideos Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 567 Hc 63 Lip 21 Pr 32	9-ene 6-feb 5-mar Crema de puerro y calabacín Tallarines a la carbonara Yogur Kcal 568 Hc 60 Lip 21 Pr 35	10-ene 7-feb 6-mar Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada Kcal 695 Hc 79 Lip 31 Pr 25
13-ene 10-feb 9-mar Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada Kcal 651 Hc 51 Lip 34 Pr 35	14-ene 11-feb 10-mar Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 749 Hc 63 Lip 35 Pr 45	15-ene 12-feb 11-mar Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 699 Hc 56 Lip 23 Pr 38	16-ene 13-feb 12-mar Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada Kcal 617 Hc 52 Lip 33 Pr 28	17-ene 14-feb 13-mar Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Postre lácteo Kcal 681 Hc 55 Lip 37 Pr 32
20-ene 17-feb 16-mar Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada Kcal 672 Hc 69 Lip 25 Pr 43	21-ene 18-feb 17-mar Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada Kcal 568 Hc 60 Lip 21 Pr 35	22-ene 19-feb 18-mar Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada canaria Yogur Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	23-ene 20-feb 19-mar Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	24-ene 21-feb 20-mar Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada Kcal 655 Hc 57 Lip 31 Pr 37
27-ene 24-feb 23-mar Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	28-ene 25-feb 24-mar Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur Kcal 676 Hc 72 Lip 28 Pr 34	29-ene 26-feb 25-mar Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada Kcal 801 Hc 51 Lip 48 Pr 43	30-ene 27-feb 26-mar Rancho canario Lomo empanado con ensalada variada Fruta de temporada Kcal 714 Hc 67 Lip 28 Pr 47	31-ene 28-feb 27-mar Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada Kcal 655 Hc 57 Lip 31 Pr 37

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9 Portal 5 Bajo · E
35011 La Palma de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Crujientitos de pollo s/g con ensalada caprese Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos s/g Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines s/g a la carbonara Yogur	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos s/g con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estremitas s/g Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre lácteo
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos s/g Albóndigas s/g a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones s/g con atún y tomate Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos s/g y papas Pescado empanado s/g con ensalada canaria Yogur	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o s/g Pasta s/g con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos s/g Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada	Rancho canario s/g Lomo empanado s/g con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**..... 2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**... ≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**..... ≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO..... >2-3 raciones/semana
 - CARNES..... 2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO..... 2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**..... 2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**..... 6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Crujientitos de pollo con ensalada caprese (s/queso) Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines con dados de jamón Yogur sin lactosa	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre lácteo sin lactosa
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada canaria Yogur sin lactosa	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur sin lactosa	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada	Rancho canario Lomo empanado con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Crujientitos de pollo con ensalada caprese (s/queso) Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines con dados de jamón Yogur de soja	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre de soja/Gelatina
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada canaria Yogur	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur de soja	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada	Rancho canario Lomo empanado con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**..... 2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**... ≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**..... ≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO..... >2-3 raciones/semana
 - CARNES..... 2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO..... 2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**..... 2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**..... 6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Crujientitos de pollo sC/huevo con ensalada caprese Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines a la carbonara Yogur	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Lomo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre lácteo
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas s/huevo a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado s/huevo con ensalada canaria Yogur	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con dados de pollo Fruta de temporada	Rancho canario Lomo empanado s/huevo con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - **PESCADO:**.....>2-3 raciones/semana
 - **CARNES:**.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - **HUEVO:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar Lentejas estofadas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Fruta de temporada Kcal 693 Hc 80 Lip 24 Pr 39	4-feb 3-mar 31-mar Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada Kcal 676 Hc 72 Lip 28 Pr 34	8-ene 5-feb 4-mar Sopa de ave y fideos Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 567 Hc 63 Lip 21 Pr 32	9-ene 6-feb 5-mar Crema de puerro y calabacín Tallarines a la carbonara Yogur Kcal 568 Hc 60 Lip 21 Pr 35	10-ene 7-feb 6-mar Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada Kcal 695 Hc 79 Lip 31 Pr 25
13-ene 10-feb 9-mar Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada Kcal 651 Hc 51 Lip 34 Pr 35	14-ene 11-feb 10-mar Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 749 Hc 63 Lip 35 Pr 45	15-ene 12-feb 11-mar Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 699 Hc 56 Lip 23 Pr 38	16-ene 13-feb 12-mar Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada Kcal 617 Hc 52 Lip 33 Pr 28	17-ene 14-feb 13-mar Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Postre lácteo Kcal 681 Hc 55 Lip 37 Pr 32
20-ene 17-feb 16-mar Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada Kcal 672 Hc 69 Lip 25 Pr 43	21-ene 18-feb 17-mar Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada Kcal 568 Hc 60 Lip 21 Pr 35	22-ene 19-feb 18-mar Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada canaria Yogur Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	23-ene 20-feb 19-mar Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	24-ene 21-feb 20-mar Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada Kcal 655 Hc 57 Lip 31 Pr 37
27-ene 24-feb 23-mar Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	28-ene 25-feb 24-mar Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur Kcal 676 Hc 72 Lip 28 Pr 34	29-ene 26-feb 25-mar Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada Kcal 801 Hc 51 Lip 48 Pr 43	30-ene 27-feb 26-mar Rancho canario Lomo empanado con ensalada variada Fruta de temporada Kcal 714 Hc 67 Lip 28 Pr 47	31-ene 28-feb 27-mar Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada Kcal 655 Hc 57 Lip 31 Pr 37

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 La Palma de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Crujientitos de pollo con ensalada caprese Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines a la carbonara Yogur	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre lácteo
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones con atún y tomate Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada canaria Yogur	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado a la riojana con papas sancochadas Yogur	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada	Rancho canario Lomo empanado con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3-feb 2-mar 30-mar	4-feb 3-mar 31-mar	8-ene 5-feb 4-mar	9-ene 6-feb 5-mar	10-ene 7-feb 6-mar
Lentejas estofadas Pollo a la plancha con ensalada caprese Fruta de temporada	Crema de berros Arroz mar y tierra Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Lomo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Tallarines con dados de jamón Yogur desnatado	Potaje de alubias Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas Fruta de temporada
13-ene 10-feb 9-mar	14-ene 11-feb 10-mar	15-ene 12-feb 11-mar	16-ene 13-feb 12-mar	17-ene 14-feb 13-mar
Crema de calabaza Coditos con carne Fruta de temporada	Potaje de col y garbanzos Pescado al horno con papas sancochadas Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Arroz 3 delicias con salchichas Postre lácteo desnatado
20-ene 17-feb 16-mar	21-ene 18-feb 17-mar	22-ene 19-feb 18-mar	23-ene 20-feb 19-mar	24-ene 21-feb 20-mar
Sopa de pollo y garbanzos Albóndigas con verduras y papas dado Fruta de temporada	Crema de espinacas Macarrones con atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada canaria Yogur desnatado	Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo deshuesado con papas al horno Fruta de temporada
27-ene 24-feb 23-mar	28-ene 25-feb 24-mar	29-ene 26-feb 25-mar	30-ene 27-feb 26-mar	31-ene 28-feb 27-mar
Crema castellana Fideuá mixta o Pasta con carne y verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado al horno con papas sancochadas Yogur desnatado	Potaje de lentejas Arroz a la cubana con tortilla francesa Fruta de temporada	Rancho canario Lomo a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	Crema de zanahoria Pollo al horno con papas a cuadros Fruta de temporada

Valor nutricional aproximado calculado para niños entre 9-13 años



Información nutricional....

FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite 9 Portal 5 Bajo · E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

MENÚ 2º TRIMESTRE 2020
Lista de alérgenos

















PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Lentejas estofadas														
Crema de berros														
Sopa de ave y fideos	X													
Crema de puerro y calabacín														
Potaje de alubias														
Crema de calabaza														
Sopa de estrellitas	X													
Potaje de col y garbanzos														
Crema de verduras														
Potaje de berros y judías														
Sopa de pollo y garbanzos	X													
Crema de espinacas														
Caldo de judías, fideos y papas	X													
Crema de brócoli														
Potaje de acelgas														
Rancho canario	X													
Sopa de fideos	X													
Potaje de lentejas														
Crema castellana														
Crema de zanahoria														
Crujientitos de pollo con ensalada caprese	X	O	X											
Arroz mar y tierra				X										
Lomo en salsa de champiñones con papas sancochadas		X												X
Tallarines a la carbonara	X	X						X						
Pescado a la portuguesa con papas emperejiladas				X										
Coditos a la provenzal con carne	X													
Pescado con mojo rojo y papas sancochadas				X										X
Tortilla española con ensalada mixta			X											X

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo

MENÚ ENERO 2020
Lista de alérgenos



PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr. cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Estofado de pollo con guisantes, verduras y papas cuadro														X
Arroz 3 delicias con rollito de primavera	X	X	X	X	X			X						
Arroz 3 delicias con salchichas								X						
Albóndigas a la jardinera con verduras y papas dado			O											X
Macarrones con atún y tomate				X										
Pescado empanado con ensalada canaria	X		X	X										
Paella mixta				X										
Pollo deshuesado con salsa barbacoa y papas al horno														X
Fideuá mixta	X			X										
Pasta con carne y verduras salteadas	X													
Pescado a la riojana con papas sancochadas				X										
Arroz a la cubana con tortilla francesa			X											
Lomo empanado con ensalada variada	X		X											X
Pollo a la cazadora con papas a cuadros														X

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo