

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza con papas emparejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre lácteo
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur	Rancho canario Pescado a la romana con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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. Ansate, 9 - Portal 5 Bajo - E
 35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
 nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado empanado s/g con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos s/g Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos s/g con salsa de tomate y atún Yogur	Potaje de espinacas Tacos de pescado s/g con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado de dieta con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas s/g Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta s/g napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza s/g con papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre lácteo
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis s/g con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos s/g Tortilla española con tomates aliñados Yogur	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur	Rancho canario s/g Pescado a la romana s/g con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones s/g con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos s/g Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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 La Cumbre de G.C.

Judith García
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado empanado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur sin lactosa	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado de dieta con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Gelatina
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur sin lactosa	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur sin lactosa	Rancho canario Pescado a la romana con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado empanado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur de soja	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado de dieta con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre de soja
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur de soja	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur de soja	Rancho canario Pescado a la romana con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado de dieta con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza s/h con papas emperejilladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre lácteo
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Lomo a la plancha con tomates aliñados Yogur	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur	Rancho canario Pescado a la romana s/h con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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. Ansate, 9 - Portal 5 Bajo - E
 35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
 nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza con papas emparejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre lácteo
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur	Rancho canario Pescado a la romana con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado empanado con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con salsa de tomate y atún Yogur	Potaje de espinacas Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta napolitana con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la andaluza con papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Postre lácteo
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con rollito de primavera o salchichas Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa en salsa de tomate con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur	Rancho canario Pescado a la romana con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con salsa de verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo en salsa de manzana con papas dado 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. Ansate, 9 - Portal 5 Bajo - E
 35011 Las Palmas de G.C.

Judith García
 nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12-oct 9-nov 7-dic	15-sept 13-oct 10-nov 8-dic	16-sept 14-oct 11-nov 9-dic	17-sept 15-oct 12-nov 10-dic	18-sept 16-oct 13-nov 11-dic
Crema de berros Arroz a la criolla Fruta de temporada	Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de ave y fideos Pollo en pepitoria con papas panaderas Fruta de temporada	Crema de puerro y calabacín Coditos con atún Yogur desnatado	Potaje de espinacas Pescado al horno con papas sancochadas Fruta de temporada
21-sept 19-oct 16-nov 14-dic	22-sept 20-oct 17-nov 15-dic	23-sept 21-oct 18-nov 16-dic	24-sept 22-oct 19-nov 17-dic	25-sept 23-oct 20-nov 18-dic
Potaje de verduras de temporada Croquetas de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Ropa vieja Fruta de temporada	Crema de calabaza Pasta con jamón Fruta de temporada	Potaje de berros y judías Pescado a la plancha con papas emperejiladas Fruta de temporada	Crema de verduras Lomo adobado al horno y arroz con hortalizas Gelatina/Yogur desnatado
28-sept 26-oct 23-nov 21-dic	29-sept 27-oct 24-nov 22-dic	30-sept 28-oct 25-nov	1-oct 29-oct 26-nov	2-oct 30-oct 27-nov
Potaje de calabaza Jamoncitos de pollo al horno en salsa con papas Fruta de temporada	Crema de espinacas Espaguettis con carne Fruta de temporada	Sopa de pollo y garbanzos Tortilla española con tomates aliñados Yogur desnatado	Crema de brócoli Arroz 3 delicias con jamón Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pescado en adobo con papas sancochadas Fruta de temporada
5-oct 2-nov 30-nov	6-oct 3-nov 1-dic	7-oct 4-nov 2-dic	8-oct 5-nov 3-dic	9-oct 6-nov 4-dic
Potaje de berros Hamburguesa a la plancha con papas dado Fruta de temporada	Crema de zanahoria Arroz a la jardinera con pollo Yogur desnatado	Rancho canario Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	Crema castellana Macarrones con verduras y jamón Fruta de temporada	Sopa de fideos Cinta de cerdo al horno con papas dado 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 1º TRIMESTRE 2020
Lista de alérgenos



PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de berros														
Potaje de lentejas														
Sopa de ave y fideos	X													
Crema de puerro y calabacín														
Potaje de espinacas														
Potaje de verduras de temporada														
Sopa de estrellitas	X													
Crema de calabaza														
Crema de verduras														
Potaje de berros y judías														
Potaje de calabaza														
Crema de espinacas														
Sopa de pollo y garbanzos	X													
Crema de brócoli														
Potaje de acelgas														
Potaje de berros														
Crema de zanahoria														
Rancho canario	X													
Crema castellana														
Sopa de fideos	X													
Arroz a la criolla														
Churros de pescado con ensalada mixta	X	X		X	X	X								X
Pollo en pepitoria con papas panaderas														X
Coditos con salsa de tomate y atún	X			X										
Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas	X			X										X
Croquetas de pescado con ensalada tropical	X	O	X	X										X
Ropa vieja														
Pasta napolitana con jamón	X								X					

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo

