

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis a la carbonara Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperajiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado con ensalada canaria 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

¡Mantente activo!

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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas s/g en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito s/g con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas s/ga la amatriciana Yogur	Sopa de letras s/g Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellitas s/g y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok s/g con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos s/g y papas Crujientitos de pollo s/g con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos s/g con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario s/g Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina s/g Tacos de pescado s/g con mojo rojo y papas sancochadas Yogur	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis s/g a la carbonara Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos s/g y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperjiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado s/g con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur sin lactosa	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo sin lactosa
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur sin lactosa	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis con salsa de tomate y jamón Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur sin lactosa	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperjiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur de soja	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur de soja/Gelatina
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur de soja	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis con salsa de tomate y jamón Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur de soja	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperjiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito s/h con tomate y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis a la carbonara Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones s/h con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperjiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado s/h con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis a la carbonara Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperajiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana Yogur	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellas y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Crujientitos de pollo con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Postre lácteo
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con salsa provenzal y carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Yogur	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis a la carbonara Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperajiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo empanado con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de judías Albóndigas con papas cuadro Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana s/salsa Yogur desnatado	Sopa de letras Pollo a la plancha con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellitas y garbanzos Tacos de cerdo con papas dado Fruta de temporada	Crema de guisantes y calabaza Wok con verduras y atún s/salsa Fruta de temporada	Caldo de judías, fideos y papas Pollo a la plancha con ensalada variada Fruta de temporada	Potaje de verduras Pescado a la plancha con papas sancochadas Yogur desnatado/Gelatina
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con carne Fruta de temporada	Rancho canario Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada	Sopa campesina Tacos de pescado con papas sancochadas Yogur desnatado	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana Espaguetis con tacos de jamón Fruta de temporada	Potaje de acelgas y garbanzos Pescado al horno con papas panaderas Yogur desnatado	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo con papas emparejiladas Fruta de temporada	Potaje de lentejas Cinta de lomo a la plancha con ensalada canaria 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
1-feb 1-mar	2-feb 2-mar	3-feb 3-mar	4-feb 4-mar	5-feb 5-mar
Potaje de verduras Albóndigas en salsa con verduras y papas cuadro s/tomate Fruta de temporada	Crema de acelgas Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada	Caldo de millo y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada mixta s/tomate Fruta de temporada	Crema de berros Macarronas a la amatriciana s/salsa Yogur de soja	Sopa de letras Pollo al chilindrón con papas parisinas Fruta de temporada
11-ene 8-feb 8-mar	12-ene 9-feb 9-mar	13-ene 10-feb 10-mar	14-ene 11-feb 11-mar	15-ene 12-feb 12-mar
Crema de espinacas y zanahoria Arroz a la milanesa Fruta de temporada	Sopa de estrellitas Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	Crema de calabaza Wok con verduras y jamón Fruta de temporada	Caldo de fideos y papas Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada s/tomate Fruta de temporada	Potaje de verduras Lomo adobado con papas sancochadas Yogur de soja
18-ene 15-feb 15-mar	19-ene 16-feb 16-mar	20-ene 17-feb 17-mar	21-ene 18-feb 18-mar	22-ene 19-feb 19-mar
Crema de puerros y calabacín Coditos con carne Fruta de temporada	Rancho canario s/legumbres Hamburguesa a la plancha con ensalada tropical s/tomate Fruta de temporada	Sopa campesina Pollo a la plancha con papas sancochadas Yogur de soja	Crema de brócoli y calabaza Paella mixta s/pescado Fruta de temporada	Potaje de berros Estofado de pollo al tomillo con habichuelas, verduras y papas Fruta de temporada
25-ene 22-feb 22-mar	26-ene 23-feb 23-mar	27-ene 24-feb 24-mar	28-ene 25-feb 25-mar	29-ene 26-feb 26-mar
Crema castellana s/legumbres Espaguetis con dados de jamón Fruta de temporada	Potaje de acelgas Pollo al horno con papas panaderas Yogur de soja	Crema de espinacas Arroz 4 estaciones con salchichas s/huevo Fruta de temporada	Sopa de fideos y zanahoria Tacos de pollo al ajillo con papas emperejiladas Fruta de temporada	Potaje de verduras Cinta de lomo empanado s/h con ensalada canaria s/tomate 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 2021
Lista de alérgenos



PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr. cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de acelgas														
Potaje de judías														
Caldo de cilantro														
Crema de berros														
Sopa de fideos y zanahoria	X													
Crema de espinacas y zanahoria														
Sopa de estremitas y garbanzos	X													
Crema de guisantes y calabaza														
Caldo de judías, fideos y papas	X													
Potaje de verduras														
Crema de puerros y calabacín														
Sopa campesina	X													
Rancho canario	X													
Crema de brócoli y calabaza														
Potaje de berros														
Crema castellana														
Potaje de acelgas y garbanzos														
Crema de espinacas														
Sopa de letras	X													
Potaje de lentejas														
Arroz a la milanesa														
Albóndigas en salsa con verduras y papas								X						
Pescado frito con alioli	X		X	X										
Ensalada mixta				X										X
Macarrones a la amatriciana	X			X										
Pollo al ajillo con papas emperejiladas														X
Arroz con verduras y pollo														
Tacos de cerdo en adobo con papas dado	O													X

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo

