

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Croquetas de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Churros de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones con arroz Postre lácteo |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones con salsa boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur | Rancho canario Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos s/g Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis s/g con salsa de tomate y atún Yogur | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellitas s/g Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales s/g napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones con arroz Postre lácteo |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones s/g a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras s/g y garbanzos Tacos de pescado s/g con mojo verde y papas sancochadas Yogur | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa s/g con papas emperejiladas Yogur | Rancho canario s/g Pescado empanado s/g con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos s/g Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos s/g con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Debe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur sin lactosa | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones s/l con arroz Gelatina |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur sin lactosa | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur sin lactosa | Rancho canario Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur de soja | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones s/l con arroz Gelatina |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur de soja | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur de soja | Rancho canario Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agridulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Agua: Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Acetoite de oliva y frutos secos: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9 Portal 5 Bajo - E
45011 La Palma de G.C.

Judith García
nº asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias s/h con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellitas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones con arroz Postre lácteo |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur | Rancho canario Pescado empanado s/h con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Debe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidas con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Croquetas de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Churros de pescado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones con arroz Postre lácteo |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur | Rancho canario Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o ligadas con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con salsa de tomate y atún Yogur | Potaje de espinacas Pescado a la riojana con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales napolitana con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno en adobo con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado en salsa de champiñones con arroz Postre lácteo |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones a la boloñesa Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con mojo verde y papas sancochadas Yogur | Crema de brócoli Paella mixta s/marisco Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo a la provenzal con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur | Rancho canario Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo en salsa agri dulce y papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con salsa de berenjena y carne picada 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! 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o líquidas con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

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 asoci. ICA00064

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con salchichas o lomo Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con atún Yogur desnatado | Potaje de espinacas Pescado al horno con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de estrellas Estofado de carne a la jardinera con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado con arroz Gelatina |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones con carne Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con papas sancochadas Yogur desnatado | Crema de brócoli Paella mixta Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur desnatado | Rancho canario Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo con papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con carne picada 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 |

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasas.

Agua
Bebe preferentemente agua (8-9 vasos al día) o ligadas con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetoite de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9 Portal 5 Bajo · E
45011 La Palma de G.C.

Judith García
nº asoci. ICA00064

no pescado, no huevo, no leche, no frutos secos, no marisco, no legumbres, no tomate

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con lomo s/h Fruta de temporada | Potaje de verduras Pollo a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con jamón Yogur de soja | Potaje de espinacas Pollo al horno con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pollo a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de estrellitas Estofado de carne con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana s/leg Espirales con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros Pollo al horno con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de zanahoria Lomo asado con arroz Gelatina |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones con carne Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de letras Tacos de pollo con papas sancochadas Yogur de soja | Crema de brócoli Paella mixta s/pescado Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de zanahoria Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur de soja | Rancho canario s/leg Pollo a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo con papas dado Fruta de temporada | Crema castellana s/leg Coditos con carne picada 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

no huevo, no atún, no leche, no frutos secos, no marisco, no cítricos, antireflujo

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| 5-abr 3-may 31-may | 6-abr 4-may 1-jun | 7-abr 5-may 2-jun | 8-abr 6-may 3-jun | 9-abr 7-may 4-jun |
| Crema de acelgas Arroz 3 delicias con lomo s/h Fruta de temporada | Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de ave y fideos Jamoncitos de pollo con papas panaderas Fruta de temporada | Crema de calabaza Espaguetis con jamón Yogur de soja | Potaje de espinacas Pescado al horno con papas sancochadas Fruta de temporada |
| 12-abr 10-may 7-jun | 13-abr 11-may 8-jun | 14-abr 12-may 9-jun | 15-abr 13-may 10-jun | 16-abr 14-may 11-jun |
| Potaje de verduras de temporada Pescado a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de estrellitas Estofado de carne con verduras y papas Fruta de temporada | Crema de castellana Espirales con jamón Fruta de temporada | Potaje de berros y judías Pescado al horno con papas emperejiladas Fruta de temporada | Crema de verduras Lomo asado con arroz Gelatina |
| 19-abr 17-may 14-jun | 20-abr 18-may 15-jun | 21-abr 19-may 16-jun | 22-abr 20-may 17-jun | 23-abr 21-may 18-jun |
| Potaje de calabaza Macarrones con carne Fruta de temporada | Crema de espinacas Tortilla española con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de letras y garbanzos Tacos de pescado con papas sancochadas Yogur de soja | Crema de brócoli Paella mixta s/pescado s/marisco Fruta de temporada | Potaje de acelgas Tiras de pollo con papas cuadro Fruta de temporada |
| 26-abr 24-may 21-jun | 27-abr 25-may 22-jun | 28-abr 26-may | 29-abr 27-may | 30-abr 28-may |
| Crema de verduras Arroz con verduras y pollo Fruta de temporada | Potaje de berros Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur de soja | Rancho canario Pescado a la plancha con ensalada s/tomate Fruta de temporada | Sopa de fideos Tacos de cerdo con papas dado Fruta de temporada | Crema castellana Coditos con carne picada Fruta de temporada |

*El pescado utilizado es fogueiro

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! **RECOMENDACIÓN DE CENAS**

| SI COMES..... | DEBES CENAR |
|-------------------------|---------------------------|
| COMIDA | CENA |
| 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 3º TRIMESTRE 2021

Lista de alérgenos



| PLATOS |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|
| | Gluten | Leche | Huevo | Pescado | Crustáceo | Moluscos | Altramuz | Soja | Fr.cáscara | Cacahuete | Mostaza | Sésamo | Apio | Sulfitos |
| Crema de acelgas | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz 3 delicias con salchichas o lomo | | | X | | | | | X | | | | | | |
| Potaje de lentejas | | | | | | | | | | | | | | |
| Croquetas de pescado con ensalada mixta | X | X | O | X | O | O | | | | | | | | X |
| Sopa de ave y fideos | X | | | | | | | | | | | | | |
| Jamonicitos de pollo con papas panaderas | | | | | | | | | | | | | | X |
| Crema de calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| Espaguetis con salsa de tomate y atún | X | | | X | | | | | | | | | | |
| Potaje de espinacas | | | | | | | | | | | | | | |
| Pescado a la riojana con papas sancochadas | | | | X | | | | | | | | | | X |
| Potaje de verduras de temporada | | | | | | | | | | | | | | |
| Churros de pescado con ensalada tropical | X | | | X | | | | | | | | | | X |
| Sopa de estrellitas | | | | | | | | | | | | | | |
| Estofado de carne a la jardinera con papas | | | | | | | | | | | | | | X |
| Crema castellana | | | | | | | | | | | | | | |
| Espirales a la napolitana con jamón | X | | | | | | | X | | | | | | |
| Potaje de berros y judías | | | | | | | | | | | | | | |
| Pescado al horno en adobo con papas | | | | X | | | | | | | | | | X |
| Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| Lomo asado en salsa de champiñones y arroz | | | | | | | | O | | | | | | |
| Potaje de calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| Macarrones a la boloñesa | X | | | | | | | | | | | | | |
| Crema de espinacas | | | | | | | | | | | | | | |
| Tortilla española con tomates aliñados | | | X | | | | | | | | | | | X |
| Sopa de letras y garbanzos | X | | | | | | | | | | | | | |
| Tacos de pescado con mojo verde y papas | X | | | X | | | | | | | | | | X |
| Crema de brócoli | | | | | | | | | | | | | | |
| Paella mixta | | | | X | | | | | | | | | | |
| Potaje de acelgas | | | | | | | | | | | | | | |
| Tiras de pollo a la provenzal con papas | | | | | | | | | | | | | | X |
| Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con verduras y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| Potaje de berros | | | | | | | | | | | | | | |
| Hamburguesa con papas emperijiladas | | | | | | | | X | | | | | | X |
| Rancho canario | X | | | | | | | | | | | | | |
| Pescado empanado con ensalada tropical | X | | X | X | | | | | | | | | | |
| Sopa de fideos | X | | | | | | | | | | | | | |
| Tacos de cerdo con salsa agri dulce y papas | | | | | | | | | | | O | | | X |
| Crema castellana | | | | | | | | | | | | | | |
| Coditos con salsa berenjena y carne picada | X | | | | | | | | | | | | | |

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo