

# OCTUBRE 2018-K2



COLEGIO  
Heidelberg  
GRAN CANARIA

<b>Lunes 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de espinacas.</li><li>- Pasta con carne.</li><li>- Yogur.</li></ul>	<b>Martes 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de lentejas.</li><li>- Tortilla francesa.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Miércoles 3</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de zanahoria.</li><li>- Arroz con pescado.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Jueves 4</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de verduras.</li><li>- Albóndigas con papas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Viernes 5</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de caldo de papas.</li><li>- Pollo a la plancha con zanahorias.</li><li>- yogur.</li></ul>
<b>Lunes 8</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pure de berros.</li><li>- Arroz con tortilla y jamón.</li><li>- Yogur.</li></ul>	<b>Martes 9</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de caldo de millo.</li><li>- Estofado de carne con papas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Miércoles 10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de calabacinos.</li><li>- Espaguetis con tomate y jamón.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Jueves 11</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de calabaza.</li><li>- Pescado a la plancha con papas sancochadas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Viernes 12</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- FESTIVO.</li></ul>
<b>Lunes 15</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de zanahorias.</li><li>- Pasta con tomate y atún.</li><li>- Yogur.</li></ul>	<b>Martes 16</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de verduras.</li><li>- Hamburguesas con papas sancochadas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Miércoles 17</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de lentejas.</li><li>- Pescado a la plancha con zanahorias hervidas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Jueves 18</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema reina.</li><li>- Arroz con tortilla y jamón.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Viernes 19</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de espinacas.</li><li>- Pollo en salsa con papas.</li><li>- Yogur.</li></ul>
<b>Lunes 22</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de acelgas.</li><li>- Carne molida con cuscús.</li><li>- Yogur.</li></ul>	<b>Martes 23</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de calabaza.</li><li>- Pasta con tomate y jamón.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Miércoles 24</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de caldo de millo.</li><li>- Pescado a la plancha con habichuelas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Jueves 25</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puré de verduras.</li><li>- Tortilla de papas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Viernes 26</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de calabacinos.</li><li>- Arroz con pollo.</li><li>- Yogur.</li></ul>
<b>Lunes 29</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de zanahoria.</li><li>- Pasta con tomate.</li><li>- Yogur.</li></ul>	<b>Martes 30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de espinacas.</li><li>- Pescado a la plancha con papas.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>	<b>Miércoles 31</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Crema de calabaza.</li><li>- Arroz con pollo.</li><li>- Fruta de temporada.</li></ul>		

## ¿Sabías que...?

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitamina A, E - ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, además de tener acción antioxidante- y del grupo B, como los folatos y la B3 o niacina - colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía.

# Kindergarten



## INFORMACIÓN A LOS PADRES/MADRES DEL COLEGIO HEIDELBERG.

Los menús que figuran en el Plan de minutas son confeccionados por el personal de cocina de "BOANVA" en la cocina del Colegio. En el diseño de los mismos participa la Comisión de Comedor del Centro, integrada por una representación de la A.M.P.A.A., del personal del Colegio y de "BOANVA".

Los potajes, purés y cremas incorporan legumbres habitualmente.

Las salsas que complementan los menús programados son caseras (incluida la de tomate).

Todos los preparados alimenticios son elaborados en el Colegio, incluidas las croquetas los tacos crujientes de pollo, las albóndigas y las hamburguesas, salvo las salchichas y los canelones.

El aceite que se emplea para todas las producciones es: DE OLIVA.

Todos los menús incorporan, además, ENSALADA VARIADA, como opción a elegir por los alumnos.

El pescado que se sirve en los menús es, exclusivamente, fogonero, merluza, fula de altura, lenguado, peto o atún.

Las sopas siempre contienen verduras variadas, garbanzos, carne de ternera y de pollo.

Como es habitual, todos aquellos padres que tengan interés en comprobar la elaboración y el estado de los menús que se sirven a sus hijos, pueden hacerlo sin coste alguno.

### ¿Sabías que...?

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitamina A, E - ayuda en la estabilidad de las células sanguíneas y en la fertilidad, además de tener acción antioxidante- y del grupo B, como los folatos y la B3 o niacina - colabora en el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y en la conversión de los alimentos en energía..

### ¿Sabías que...?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo - salvo cuando se componga de huevos estrellados, hamburguesas, arroz a la cubana y pizza -