

ENERO 2019



COLEGIO
Heidelberg
GRAN CANARIA

	Martes 8 <ul style="list-style-type: none">- Puré de verduras.- Arroz tres delicias con rollito primavera.- Fruta natural.	Miércoles 9 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de lentejas.- Tacos de atún con tomate y papas sancochadas.- Yogur.	Jueves 10 <ul style="list-style-type: none">- Crema de puerros y zanahorias.- Tortilla de papas con ensalada canaria.- Fruta natural.	Viernes 11 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos.- Ropa vieja.- Fruta natural.
Lunes 14 <ul style="list-style-type: none">- Crema de brócoli y verduras.- Churros de pescado con ensalada mixta.- Fruta natural.	Martes 15 <ul style="list-style-type: none">- Puré de espinacas y calabaza.- Pasta al pesto con jamón.- Fruta natural.	Miércoles 16 <ul style="list-style-type: none">- Puré de berros y judías pintas.- Pescado en salsa verde con guisantes y papas dado.- Yogur	Jueves 17 <ul style="list-style-type: none">- Crema castellana.- Paella de carne.- Fruta natural.	Viernes 18 <ul style="list-style-type: none">- Sopa campesina con fideos.- Estofado de pollo con habichuelas y zanahorias.- Fruta natural.
Lunes 21 <ul style="list-style-type: none">- Ensalada reina.- Wok de verduras, fideos y carne.- Fruta natural.	Martes 22 <ul style="list-style-type: none">- Puré de puchero canario.- Rabas de calamar con ensalada.- Fruta natural.	Miércoles 23 <ul style="list-style-type: none">- Crema de puerros y calabaza.- Albóndigas a la jardinera con arroz.- Yogur	Jueves 24 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de estrellitas y zanahorias.- Pescado en adobo con papas sancochadas.- Fruta natural.	Viernes 25 <ul style="list-style-type: none">- Puré de acelgas.- Tortilla con verduras y papas con tomates aliñados.- Fruta natural.
Lunes 28 <ul style="list-style-type: none">- Crema de berros.- Arroz a la jardinera con pollo.- Fruta natural.	Martes 29 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de pollo y garbanzos.- Pescado a la andaluza con papas emperejiladas.- Fruta natural.	Miércoles 30 <ul style="list-style-type: none">- Puré de rehogado de judías.- Croquetas de jamón con ensalada.- Yogur	Jueves 31 <ul style="list-style-type: none">- Puré de calabaza y calabacinos.- Tallarines a la boloñesa.- Fruta natural.	

¿Sabías que...?

La judía o alubia es una legumbre originaria de Perú y México, se conoce desde la Antigüedad y se cultiva en todo el mundo. No contiene colesterol, es rica en fibra, presenta un bajo índice glucémico y tiene tantas proteínas como la carne. Favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento además de contribuir a la prevención de varias enfermedades.

¿Sabías que...?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo - salvo cuando se componga de hamburguesas y albóndigas -

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 judía o alubia es una legumbre originaria de Perú y México, se conoce desde la Antigüedad y se cultiva en todo el mundo. No contiene colesterol, es rica en fibra, presenta un bajo índice glucémico y tiene tantas proteínas como la carne. Favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento además de contribuir a la prevención de varias enfermedades.

¿Sabías que...?

Si te comes todo el primer plato, puedes repetir siempre del segundo - salvo cuando se componga de hamburguesas y albóndigas -