

JUNIO 2018

				Viernes 1 <ul style="list-style-type: none">- Crema de brócoli y zanahorias.- Arroz tres delicias (guisantes, zanahorias, jamón) y salchichas.- Dos frutas naturales.
Lunes 4 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabaza.- Espirales a la amatriciana.- Dos frutas naturales.	Martes 5 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de pollo.- Tacos de pescado en mojo cilantro y papas sancochadas.- Dos frutas naturales.	Miércoles 6 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de verduras.- Cerdo agridulce con cuscús.- Dos frutas naturales.	Jueves 7 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de espinacas y judías pintas.- Hamburguesas con ensalada mixta.- Dos frutas naturales.	Viernes 8 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabacinos y puerros.- Tortilla de papas con tomates a la provenzal.- Dos frutas naturales.
Lunes 11 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos y garbanzos.- Estofado de pollo con guisantes y papas dado.- Dos frutas naturales.	Martes 12 <ul style="list-style-type: none">- Crema de berros.- Arroz a la jardinera con carne.- Dos frutas naturales.	Miércoles 13 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de lentejas.- Rabas de calamar con ensalada variada.- Dos frutas naturales.	Jueves 14 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de acelgas y garbanzos.- Marmitako de pescado.- Dos frutas naturales.	Viernes 15 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabacinos.- Tallarines a la boloñesa.- Dos frutas naturales.
Lunes 18 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabaza.- Arroz mar y tierra.- Dos frutas naturales.	Martes 19 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de garbanzos y col.- Empanadillas con ensalada canaria.- Dos frutas naturales .	Miércoles 20 <ul style="list-style-type: none">- Crema de verduras.- Macarrones con atún y tomate.- Dos frutas naturales.	Jueves 21 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de berros y judías.- Pollo al ajillo y papas parisinas.- Postre especial.	Viernes 22 <p>COMIDA TIPO PICNIC</p> <ul style="list-style-type: none">- Croquetas, tortilla de papas y crujentitos de pollo.

¿Sabías que...?

El cilantro, coriandrum sativum, es muy apreciado por sus propiedades saludables. Contiene calcio, hierro, vitaminas A, C y fósforo. Reduce los niveles de colesterol, ayuda a controlar la glucosa en sangre y a expulsar mucosidades del aparato respiratorio, es antiinflamatorio, alivia los síntomas de la artritis y los gases estomacales, reduce las infecciones del tracto urinario, alivia las náuseas, promueve la salud hepática, mejora el sistema inmunológico, elimina el mal aliento, reduce la grasa en las paredes internas de las venas y las arterias y ayuda a bajar de peso.

¿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 -

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...?

El cilantro, *coriandrum sativum*, es muy apreciado por sus propiedades saludables. Contiene calcio, hierro, vitaminas A, C y fósforo. Reduce los niveles de colesterol, ayuda a controlar la glucosa en sangre y a expulsar mucosidades del aparato respiratorio, es antiinflamatorio, alivia los síntomas de la artritis y los gases estomacales, reduce las infecciones del tracto urinario, alivia las náuseas, promueve la salud hepática, mejora el sistema inmunológico, elimina el mal aliento, reduce la grasa en las paredes internas de las venas y las arterias y ayuda a bajar de peso.

¿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 -