

ABRIL 2018

	Martes 3 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de verduras y garbanzos /Ensalada de garbanzos. - Tortilla de papas con ensalada variada. - Dos frutas naturales. 	Miércoles 4 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacinos. - Espaguetis con atún y tomate. - Dos frutas naturales. 	Jueves 5 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de brócoli con zanahorias. - Arroz a la jardinera con carne. - Dos frutas naturales. 	Viernes 6 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de berros y judías pintas. - Pescado en adobo y papas sancochadas. - Dos frutas naturales.
Lunes 9 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de verduras. - Pollo al ajillo y cuscús, salteados con hortalizas. - Dos frutas naturales. 	Martes 10 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y guisantes. - Fideuá de carne. - Helado y fruta natural. 	Miércoles 11 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa campesina. - Pescado empanado con papas bravas. - Dos frutas naturales. 	Jueves 12 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de acelgas y garbanzos. - Albóndigas de carne con arroz. - Dos frutas naturales. 	Viernes 13 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de lentejas. - Rabas de calamar con ensalada canaria. - Dos frutas naturales.
Lunes 16 <ul style="list-style-type: none"> - Rancho canario. - Pescado en salsa verde con papas sancochadas. - Dos frutas naturales. 	Martes 17 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas. - Arroz mar y tierra. - Dos frutas naturales. 	Miércoles 18 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas /Ensalada de cuscús y quinoa. - Estofado de pollo con habichuelas. - Dos frutas naturales. 	Jueves 19 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias y puerros. - Espirales a la boloñesa. - Dos frutas naturales. 	Viernes 20 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de acelgas y garbanzos. - Crujientitos de pollo con papas parisinas. - Dos frutas naturales.
Lunes 23 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor con zanahorias. - Arroz con hortalizas y rollitos primavera. - Dos frutas naturales. 	Martes 24 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de lentejas. - Marmitako de pescado. - Yogur natural y fruta natural. 	Miércoles 25 <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes. - Coditos con salsa de berenjenas y carne. - Dos frutas naturales. 	Jueves 26 <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de berros y judías. - Chuletas de cerdo a la plancha con ensalada mixta. - Dos frutas naturales. 	Viernes 27 <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos. - Pechuga en salsa de champiñones con papas fritas. - Dos frutas naturales.
30 -NO LECTIVO -				- El primer plato del martes, día 3, y del miércoles, día 18, es opcional a partir de 4º de E.S.O.

¿Sabías que...?

El garbanzo (*Cicer arietinum*) es una especie de leguminosa que fue introducido en América por los españoles. Es rico en proteínas, en almidón y en lípidos (más que las otras legumbres), sobre todo de ácido oleico y linoleico, que son insaturados y carentes de colesterol. Su bajo contenido en sodio permite ser incluido en dietas de control de la hipertensión.

¿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 garbanzo (*Cicer arietinum*) es una especie de leguminosa que fue introducido en América por los españoles. Es rico en proteínas, en almidón y en lípidos (más que las otras legumbres), sobre todo de ácido oleico y linoleico, que son insaturados y carentes de colesterol. Su bajo contenido en sodio permite ser incluido en dietas de control de la hipertensión.

¿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 -