

ABRIL 2018



	<p>Martes 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras y garbanzos. - Tortilla de papas con ensalada variada. - Fruta natural. 	<p>Miércoles 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacinos. - Espaguetis con atún y tomate. - Yogur. 	<p>Jueves 5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de brócoli con zanahorias. - Arroz a la jardinera con carne. - Fruta natural. 	<p>Viernes 6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de berros y judías pintas. - Pescado en adobo y papas sancochadas. - Fruta natural.
<p>Lunes 9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras. - Pollo al ajillo y cuscús, salteados con hortalizas. - Fruta natural. 	<p>Martes 10</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y guisantes. - Fideuá de carne. - Fruta natural. 	<p>Miércoles 11</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa campesina. - Pescado empanado con papas bravas. - Yogur. 	<p>Jueves 12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y garbanzos. - Albóndigas de ternera y cerdo con arroz. - Fruta natural. 	<p>Viernes 13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de lentejas. - Rabas de calamar con ensalada canaria. - Fruta natural.
<p>Lunes 16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de rancho canario. - Pescado en salsa verde con papas sancochadas. - Fruta natural. 	<p>Martes 17</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas. - Arroz mar y tierra. - Fruta natural. 	<p>Miércoles 18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas. - Estofado de pollo con habichuelas. - Yogur. 	<p>Jueves 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahorias y puerros. - Espirales a la boloñesa. - Fruta natural. 	<p>Viernes 20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y garbanzos. - Crujientitos de pollo con papas parisinas. - Fruta natural.
<p>Lunes 23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor con zanahorias. - Arroz con hortalizas y jamón. - Fruta natural. 	<p>Martes 24</p> <ul style="list-style-type: none"> - Potaje de lentejas. - Marmitako de pescado. - Fruta natural. 	<p>Miércoles 25</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes. - Coditos con salsa de berenjenas y carne. - Yogur. 	<p>Jueves 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de berros y judías. - Lomo de cerdo a la plancha con ensalada mixta. - Fruta natural. 	<p>Viernes 27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos. - Pechuga en salsa de champiñones con papas fritas. - Fruta natural.
<p>30</p> <p>-NO LECTIVO-</p>				

¿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 -

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...?

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 -