

FEBRERO 2019



COLEGIO
Heidelberg
GRAN CANARIA

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | | | Viernes 1 <ul style="list-style-type: none">- Puré de verduras.- Cerdo al limón con papas panaderas.- Fruta natural. |
| Lunes 4 <ul style="list-style-type: none">- Puré de rehogado de lentejas.- Rabas de calamar con ensalada.- Fruta natural. | Martes 5 <ul style="list-style-type: none">- Puré de berros.- Espaguetis a la boloñesa.- Fruta natural. | Miércoles 6 <ul style="list-style-type: none">- Caldo de millo con zanahorias.- Pescado a la riojana con papas sancochadas.- Yogur. | Jueves 7 <ul style="list-style-type: none">- Crema de puerro y brócoli.- Cuscús con hortalizas y dados de pollo.- Fruta natural. | Viernes 8 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos y garbanzos.- Ragut de cerdo.- Fruta natural. |
| Lunes 11 <ul style="list-style-type: none">- Puré de espinacas y calabaza.- Coditos con carne y daditos de berenjena.- Fruta natural. | Martes 12 <ul style="list-style-type: none">- Puré de verduras y garbanzos.- Tortilla de papas con ensalada.- Fruta natural. | Miércoles 13 <ul style="list-style-type: none">- Puré de judías, fideos y papas.- Pescado empanado con menestra de verduras salteadas.- Yogur. | Jueves 14 <ul style="list-style-type: none">- Crema de berros.- Pechuga de pollo al horno con papas fritas.- Fruta natural. | Viernes 15 <ul style="list-style-type: none">- Sopa campesina.- Albóndigas de pescado en salsa con arroz.- Fruta natural. |
| Lunes 18 <ul style="list-style-type: none">- Crema reina.- Fideuá mixta.- Fruta natural. | Martes 19 <ul style="list-style-type: none">- Puré de rancho canario.- Crujientitos de pollo con ensalada.- Yogur con frutas. | Miércoles 20 <ul style="list-style-type: none">- Puré de verduras.- Arroz a la milanesa.- Yogur. | Jueves 21 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de letras y zanahorias.- Ropa vieja.- Fruta natural. | Viernes 22 <ul style="list-style-type: none">- Potaje de lentejas.- Pescado a la romana con guisantes a la francesa.- Fruta natural. |
| Lunes 25 <ul style="list-style-type: none">- Crema de calabacinos.- Pollo a la barbacoa con arroz.- Fruta natural. | Martes 26 <ul style="list-style-type: none">- Puré de guisantes y zanahorias.- Tallarines con tomate y atún.- Fruta natural. | Miércoles 27 <ul style="list-style-type: none">- Puré de berros y judías pinta.- Croquetas de pescado con ensalada.- Yogur. | Jueves 28 <ul style="list-style-type: none">- Sopa de fideos y garbanzos.- Lomo asado en salsa de mostaza y papas sancochadas.- Fruta natural. | |

¿Sabías que...?

La berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de fruto comestible, miembro de la familia de las plantas solanáceas como los tomates, papas y pimientos, y contiene una impresionante gama de muchos minerales y vitaminas, así como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, potasio, manganeso, vitamina C, K, y B6, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio, y ácido pantoténico. Su contenido calórico es casi inexistente.

¿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 berenjena (*Solanum melongena*) es una planta de fruto comestible, miembro de la familia de las plantas solanáceas como los tomates, papas y pimientos, y contiene una impresionante gama de muchos minerales y vitaminas, así como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, potasio, manganeso, vitamina C, K, y B6, fósforo, cobre, tiamina, niacina, magnesio, y ácido pantoténico. Su contenido calórico es casi inexistente.

¿Sabías que...?

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