

JUNIO 2018



COLEGIO
Heidelberg
GRAN CANARIA

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

¿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 -

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 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 -