

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con carne picada Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	8 Rancho canario Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Postre lácteo Kcal 754 Hc 79 Lip 34 Pr 33
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur Kcal 690 Hc 78 Lip 30 Pr 27	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún Yogur Kcal 780 Hc 84 Lip 32 Pr 39
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con rollito de primavera Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras con ensalada caprese Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada Kcal 777 Hc 83 Lip 33 Pr 37	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y carne Fruta de temporada Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... >2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansiró, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos s/g Ropa vieja Yogur
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones s/g a la provenzal con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras s/g Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario s/g Crujientitos de pollo s/g con ensalada variada Yogur
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos s/g y papas Pescado empanado s/g con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas s/g Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Postre lácteo
18 Sopa a la jardinera s/g Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos s/g y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado s/g Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada caprese Yogur	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor s/g con tomate, verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de arroz Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129
Avda. Anísimo, 9, Portal 5 Bajo · E
35011 La Cañada de G.C.

Judith García Quintana
nº col. IC-00032

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Postre lácteo
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con rollito de primavera Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada caprese Yogur	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo a la plancha con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Anísimo, 9, Portal 5 Bajo · E
35011 La Cañada de G.C.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo s/tomate Yogur	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras s/tomate y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo con ensalada especial Yogur
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada especial Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra s/tomate Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo con papas dado Postre lácteo
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada especial Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta s/tomate Yogur
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con rollito de primavera Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada especial Yogur	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo a la plancha con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...>2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...>2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....>2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....>2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....>2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....>2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....>6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
COMIDA	CENA
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Anzizu, 9, Portal 5 Bajo · E
35011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
SIN LECHE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur de soja
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur de soja	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur de soja
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Yogur de soja/Gelatina
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur de soja	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta s/queso Yogur de soja
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada s/queso Yogur de soja	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Yogur de soja/Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Anisón, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Yogur
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado s/h con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Postre lácteo
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha s/h Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada caprese Yogur	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (18-20 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E

35011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
SIN LECHE-SIN HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur de soja
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur de soja	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Yogur de soja
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado s/h con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Yogur de soja/Gelatina
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur de soja	19 Crema de acelgas y zanahoria Cerdo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta s/queso Yogur de soja
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha s/h Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras de dieta con ensalada s/queso Yogur de soja	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Yogur de soja/Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E
38011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
HIPOCALÓRICA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur desnatado
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur desnatado	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con papas empernejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas con papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur desnatado	19 Crema de acelgas y zanahoria Cinta de cerdo a la plancha con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Pescado a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur desnatado
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha Fruta de temporada	26 Caldo de millo Pescado a la plancha con ensalada caprese Yogur desnatado	27 Sopa de verduras Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Leche y yogur
2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº col. IC-00032

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
HIPOCALÓRICA, SIN FRUTOS SECOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur desnatado
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur desnatado	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con papas emperjiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas con papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur desnatado	19 Crema de acelgas y zanahoria Cinta de cerdo a la plancha con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Pescado a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur desnatado
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha Fruta de temporada	26 Caldo de millo Pescado a la plancha con ensalada caprese Yogur desnatado	27 Sopa de verduras Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E
35011 La Palma de G.C.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja Yogur
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con limón con papas emperejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones a la provenzal con pollo picado Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas de pollo en salsa con verduras y papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado empanado con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la mostaza con papas dado Postre lácteo
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur	19 Crema de acelgas y zanahoria Pollo agridulce con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Marmitako de pescado Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún Yogur
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con rollito de primavera s/jamón Fruta de temporada	26 Caldo de millo Croquetas de pescado caseras con ensalada caprese Yogur	27 Sopa de verduras Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con tomate, verduras y pollo Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo en salsa de almendras y uvas pasas con papas dado Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



Boanva Canarias, S.L.
C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E
35011 La Palma de G.C.

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021
ANTIRREFLUJO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Sopa de fideos Ropa vieja s/salsa Yogur desnatado
4 Crema de acelgas Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo Yogur desnatado	5 Potaje de lentejas Pescado al horno con papas empernejiladas Fruta de temporada	6 Crema de verduras Macarrones con carne picada Fruta de temporada	7 Sopa de letras Albóndigas con papas dado Fruta de temporada	8 Rancho canario Pollo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Caldo de judías, fideos y papas Pescado a la plancha con ensalada tropical Fruta de temporada	14 Potaje de espinacas y garbanzos Arroz mar y tierra Fruta de temporada	15 Sopa de estrellitas Tiras de pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina
18 Sopa a la jardinera Jamoncitos de pollo al horno con papas parisien Yogur desnatado	19 Crema de acelgas y zanahoria Cinta de cerdo a la plancha con arroz blanco Fruta de temporada	20 Sopa de fideos y garbanzos Tortilla española con perejil y ensalada mixta Fruta de temporada	21 Crema de coliflor y brócoli Pescado a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	22 Potaje de berros y judías Pizza margarita con atún de dieta Yogur desnatado
25 Potaje de lentejas Arroz 3 delicias con lomo a la plancha Fruta de temporada	26 Caldo de millo Pescado a la plancha con ensalada caprese Yogur desnatado	27 Sopa de verduras Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Crema de calabaza y espinacas Espirales tricolor con verduras y carne Fruta de temporada	29 Taboulé: ensalada de cuscús Pollo a la plancha con papas dado Yogur desnatado/Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.
Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 de octubre probaremos comida típica del Líbano!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

Agua
Bebe preferentemente agua (8-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.















Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avenida Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº col. IC-00032

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Sopa de fideos	X													
Ropa vieja														X
Crema de acelgas														
Arroz a la criolla con aceitunas y dados de pollo														
Potaje de lentejas														
Pescado al horno con limón y papas emperejiladas				X										X
Crema de verduras														
Macarrones a la provenzal con carne picada	X													
Sopa de letras	X													
Albóndigas en salsa de verduras y papas								X						X
Rancho canario	X													
Crujientitos de pollo con ensalada variada	X		X											X
Crema castellana														
Espaguetis a la carbonara	X	X						X						
Caldo de judías, fideos y papas	X													
Pescado empanado con ensalada tropical	X		X	X										X
Potaje de espinacas y garbanzos														
Arroz mar y tierra				X										
Sopa de estrellitas	X													
Tiras de pollo a la mostaza con papas dado											X			
Sopa a la jardinera	X													
Jamoncitos de pollo al horno con papas parisinas														X
Crema de acelgas y zanahoria														
Cerdo agridulce con arroz blanco											O			
Sopa de fideos y garbanzos	X													
Tortilla española con perejil y ensalada mixta			X	O										X
Crema de coliflor y brócoli														
Marmitako de pescado	X			X										X
Potaje de berros y judías														
Pizza margarita con atún	X	X	X	X				X	O					
Potaje de lentejas														
Arroz 3 delicias con rollito de primavera	X	O	X	O	O	O				O			O	
Caldo de millo														
Croquetas de pescado con ensalada caprese	X	X	X	X	O	O								X
Sopa de verduras	X													
Pescado al horno con salsa de pimientos con papas panaderas				X										X
Crema de calabaza y espinacas														
Espirales tricolor con tomate, verduras y carne	X													
Taboulé	X			O										X
Pollo en salsa de almendras y pasas con papas dado									X					X

x: lo contiene ; o: puede contenerlo