



11/09 16/10 20/11	12/09 17/10 21/11	13/09 18/10 22/11	14/09 19/10 23/11	15/09 20/10 24/11
Puré de verduras	Puré de calabacines	Potaje de lentejas	Sopa de pollo con letras	Potaje con judías
Solomillos de pollo al horno con menestra (zanahorias y maíz dulce)	Macarrones con salsa de tomate (cebollas y pimientos rojos)	Filete de fogonero al vapor con mojo rojo con ensalada (tomates aliñados y aceitunas)	Jamoncitos de pollo al horno con verduras al vapor (habichuelas y zanahorias)	Huevos revueltos con tacos de jamón con tomates aliñados
Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur	Pan y fruta
18/09 23/10 27/11	19/09 24/10 28/11	20/09 25/10 29/11	21/09 26/10 30/11	22/09 27/10 1/12
Puré de calabacines	Puré de calabaza	Sopa de verduras con estrellas	Rancho canario (garbanzos y fideos gruesos)	Sopa de pescado
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (tomates, zanahoria rallada y aceitunas)	Medallón de merluza al vapor con zanahorias aliñadas con mojo verde	Huevos revueltos con papas con tomates aliñados	Lomo de cerdo al ajillo al horno con papas fritas	Croquetas de atún con ensalada (tomates y maíz dulce)
Pan y fruta	Pan integral y actimel	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
25/09 30/10 4/12	26/09 31/10 5/12	27/09 1/11 6/12	28/09 2/11 7/12	29/09 3/11 8/12
Rancho canario (garbanzos y fideos gruesos)	Sopa de verduras con fideos	Potaje de lentejas	Puré de zanahorias	Puré de berros
Filete de fogonero al vapor con mojo rojo con tomates aliñados	Albóndigas de ternera con salsa de zanahorias y papas fritas	Lomo de cerdo con mojo verde al horno con menestra (guisantes y zanahorias)	Macarrones integrales con salsa de tomate (cebollas y pimientos rojos) y atún	Tortilla española al horno con ensalada (tomates y zanahoria rallada)
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y yogur	Pan y fruta



2/10 6/11 11/12	3/10 7/11 12/12	4/10 8/11 13/12	5/10 9/11 14/12	6/10 10/11 15/12
Sopa de verduras con fideos 	Puré de zanahorias	Rancho canario (garbanzos y fideos gruesos)  	Potaje de lentejas 	Puré de calabacines
Paella mixta (pollo y cerdo con habichuelas y zanahorias)	Lomo de merluza con papas al horno con mojo verde 	Huevos revueltos con ensalada (tomates, maíz dulce y aceitunas) 	Solomillos de pollo al horno con menestra (zanahorias y habichuelas)	Espaguetis con salsa boloñesa (cebollas, pimientos rojos, tomate y ternera molida) 
Pan y fruta 	Pan y actimel  	Pan y fruta 	Pan integral y fruta 	Pan y fruta 
9/10 13/11 18/12	10/10 14/11 19/12	11/10 15/11 20/12	12/10 16/11 21/12	13/10 18/11
Puré de zanahorias	Rancho canario (garbanzos y fideos gruesos)  	Puré de calabaza	Sopa de pollo con estrellas 	Lentejas compuestas (cebollas y pimientos) 
Huevos revueltos con champiñones con ensalada (lechuga, tomates y aceitunas) 	Lomo de cerdo al ajillo al horno con menestra (guisantes y zanahorias)	Ragú de pavo (cebollas, pimientos y tomate) con arroz blanco	Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada (tomates, zanahoria y maíz dulce)  	Medallón de merluza con papas al vapor 
Pan y fruta 	Pan y fruta 	Pan y fruta 	Pan y yogur  	Pan integral y fruta 

LISTADO DE SÍMBOLOS DE ALÉRGENOS

													
Dióxido de azufre y sulfitos	Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	Apio y productos derivados	Huevos y productos a base de huevo	Pescado y productos a base de pescado	Moluscos y productos a base de moluscos	Altramuces y productos a base de altramuces	Crustáceos y productos a base de crustáceos	Leche y sus derivados	Cereales que contengan gluten	Soja y productos a base de soja, legumbres	Frutos de cáscara y productos derivados	Cacahuets y productos a base de cacahuets	Mostaza y productos derivados



- NOTAS:**
- Se servirá la fruta de temporada.
 - Todas las ensaladas y menestras están aliñadas con aceite de oliva extra virgen.
 - Disponemos de gofio de trigo.

En cumplimiento del Reglamento (UE) Nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestras elaboraciones. Si su hijo o hija padece alguna alergia o intolerancia, comuníquelo al centro, gracias.

ORIENTACIONES SOBRE COMPLEMENTARIDAD PARA LOS MENUS ESCOLARES

INFORMACIÓN FACILITADA POR FUNCASA (FUNDACIÓN CANARIA PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA)

Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en un desayuno

DESAYUNO
Un lácteo:
Leche, yogur natural (sin azúcar), queso fresco.
Fruta de temporada
Se hace referencia a la fruta fresca entera o cortada en trozos. Los zumos, batidos, y/o fruta en almíbar no deben sustituir la ración de fruta entera.
Un alimento con hidratos de carbono complejos:
Pan integral, cereales integrales (copos de avena, gofio, etc.). Limitar cereales de desayuno azucarados.
Una grasa como complemento/aliño:
El aceite de oliva virgen será la grasa por priorizar. Otra excelente fuente de grasa sería el aguacate y frutos secos (tostados o naturales) o en forma de cremas
En ocasiones puede incluirse alimentos proteicos como huevos o derivados de la soja como el tofu para escolares vegetarianos. Se pueden también incorporar verduras, (zanahoria, tomate, lechuga, etc.) incluso legumbres (humus, entre otros).

Fuente: 1º ED. Guía de comedores escolares-Comunidad Autónoma de Canarias, 2021

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>



Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en la media mañana y en la merienda

MEDIA MAÑANA* Y MERIENDA**
Un lácteo:
Leche, yogur natural (sin azúcar), queso fresco.
Fruta de temporada:
Se hace referencia a la fruta fresca entera o cortada en trozos. Los zumos, batidos, y/o fruta en almíbar no deben sustituir la ración de fruta entera.
Frutos secos:
Frutos secos naturales o tostados y/o semillas (siempre adaptando su textura al alumnado).
*En la media mañana se puede incluir cualquier alimento como en el desayuno. Sin embargo, si el desayuno es completo, se recomienda que la media mañana sea más ligera para luego realizar la comida. Habitualmente en los centros escolares los horarios de comida son tempranos (sobre todo en etapas infantiles) de ahí que se sugiera una media mañana más ligera.
**En la merienda se pueden incluir cualquiera de los alimentos mencionados. En caso de que se realicen actividades físicas es conveniente incluir, también, hidratos de carbono complejos: pan integral, cereales integrales (copos de avena, gofio, etc.).

Fuente: 1º ED. Guía de comedores escolares-Comunidad Autónoma de Canarias, 2021

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>

Recomendaciones de alimentos que se pueden incluir en la cena

CENA
Primer plato:
Alimento a destacar las verduras, ya sean en forma de ensalada, puré, cremas o cocinadas.
Segundo plato
En menor proporción que las verduras: Papas, arroz, quinoa, cuscus, yuca, pasta, batata, etc.
Pescado blanco, pescado azul, legumbres, pollo, pavo, y huevos.
Siempre acompañar el plato con una ración de verdura o vegetales.
Postre:
Preferiblemente fruta y, ocasionalmente, yogur natural sin azúcares añadidos.
Bebida:
Agua.

Fuente: 1º ED. Guía de comedores escolares-Comunidad Autónoma de Canarias, 2021.

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/06196fde-6c70-11ec-b89d-535dbeb32c3e/GuiaComedoresEscolares.pdf>