

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada Kcal 714 Hc 67 Lip 28 Pr 47	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 742 Hc 84 Lip 48 Pr 36
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada Kcal 851 Hc 104 Lip 38 Pr 24
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 714 Hc 55 Lip 42 Pr 30	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	23 Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur Kcal 818 Hc 87 Lip 34 Pr 41
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada Kcal 749 Hc 63 Lip 35 Pr 45	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada Kcal 676 Hc 72 Lip 28 Pr 34	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur Kcal 672 Hc 69 Lip 25 Pr 43	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 721 Hc 50 Lip 47 Pr 35	30 Crema de espinacas Pizza margarita Fruta de temporada Kcal 804 Hc 102 Lip 24 Pr 45



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

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma s/g con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado s/g conajo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas s/g Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos s/g con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito s/g con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis s/g con salsa boloñesa Yogur	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales s/g con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras s/g Filete de pescado s/g con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado s/g con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos s/g a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo s/g con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos s/g Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta Fruta de temporada



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

Aguja
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.

Acete de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar 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.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur sin lactosa
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli s/l y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur sin lactosa	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur sin lactosa
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur sin lactosa	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta s/queso Fruta de temporada



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
Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur de soja
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli s/l y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur de soja	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur de soja
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta s/queso Fruta de temporada



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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito s/h con alioli s/h y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado s/h con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta Fruta de temporada



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.

Verduras

CEREALES, LEGUMBRES Y PAPAS

FRUTAS

PROTEÍNAS

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. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur sin lactosa
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito s/h con tomate y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur sin lactosa	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado s/h con ensalada de tomate y zanahoria Yogur sin lactosa
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Yogur sin lactosa	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta s/queso Fruta de temporada



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
Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Pollo a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur de soja
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito s/h con tomate y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur de soja	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado s/h con ensalada de tomate y zanahoria Yogur de soja
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo s/h con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta s/queso Fruta de temporada



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

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma s/g con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado s/g con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas s/g Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos s/g con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito s/g con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis s/g con salsa boloñesa Yogur	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado s/crustáceos Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales s/g con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras s/g Filete de pescado s/g con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado rebozado s/g con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos s/g a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo s/g con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos s/g Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita de dieta Fruta de temporada



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.

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

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur	15 Potaje de espinacas Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana s/legumbres Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Pollo a la plancha con papas dado Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de verduras Churros de pescado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita Fruta de temporada



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

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Yogur	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo y papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita Fruta de temporada



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

Aguas
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

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con salsa de tomate, verduras y atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa en salsa de verduras con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con tomate y dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con salsa agri dulce y arroz con verduras Yogur
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa y verduras Yogur	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales con salsa de berenjena y jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado con mojo rojo, papas sancochadas y ensalada Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la provenzal con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Churros de pescado con ensalada de tomate y zanahoria Yogur
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos a la napolitana Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Crujientitos de pollo con ensalada variada Yogur	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita con verduras Fruta de temporada



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
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.

Verduras

CEREALES, LEGUMBRES Y PAPAS

FRUTAS

PROTEÍNAS

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. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Crema de espinacas Macarrones pluma con atún Fruta de temporada	2 Potaje de verduras Pescado al horno con papas sancochadas Fruta de temporada
5 Sopa de estrellitas Hamburguesa a la plancha con papas dado Fruta de temporada	6 Crema de puerros con calabaza Coditos con dados de pollo Fruta de temporada	7 Crema de coliflor y zanahoria Tortilla española con tomates aliñados Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Marmitako de pescado Fruta de temporada	9 Crema de berros Tacos de cerdo con arroz blanco Yogur desnatado
12 FESTIVO	13 Puchero canario Pescado a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con carne Yogur desnatado	15 Potaje de espinacas y judías Muslos de pollo con verduras y papas a cuadros Fruta de temporada	16 Crema castellana Paella de pescado Fruta de temporada
19 Crema de zanahoria y guisantes Espirales contacos de jamón Fruta de temporada	20 Crema de verduras de temporada Ropa vieja Fruta de temporada	21 Sopa de letras Filete de pescado a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	22 Crema de berros Lomo a la plancha con arroz y verduras Fruta de temporada	23 Potaje de lentejas Pescado a la plancha con ensalada de tomate y zanahoria Yogur desnatado
26 Potaje de calabaza Estofado de carne con verduras Fruta de temporada	27 Crema de brócoli y puerros Coditos con verduras y jamón Fruta de temporada	28 Potaje de acelgas y judías Pollo a la plancha con ensalada variada Yogur desnatado	29 Sopa de fideos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Fruta de temporada	30 Crema de espinacas Pizza margarita Fruta de temporada



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

Avda. Ansite, 9 Portal 5 Bajo - E
35011 Las Palmas de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

MENÚ OCTUBRE 2020
Lista de alérgenos



PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de espinacas														
Potaje de verduras														
Sopa de estrellitas	x													
Crema de puerros y calabaza														
Crema de coliflor y calabaza														
Potaje de coles y garbanzos														
Crema de berros														
Puchero canario														
Crema de verduras														
Potaje de espinacas y judías														
Crema castellana														
Crema de zanahoria y guisantes														
Crema de verduras de temporada														
Sopa de letras	x													
Crema de berros														
Potaje de lentejas														
Potaje de calabaza														
Crema de brócoli y puerros														
Potaje de acelgas y judías														
Sopa de fideos	x													
Crema de espinacas														
Macarrones con salsa de tomate y atún	x			x										
Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas	x			x										x
Hamburguesa en salsa con papas dado	o							x						x
Coditos con tomate y dados de pollo	x													
Tortilla española con tomates aliñados			x											x
Marmitako de pescado				x										
Tacos de cerdo con salsa agridulce y arroz											x			

x:Contiene el alérgeno o:Puede contenerlo

