

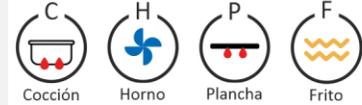


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Tacos de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 351 G: 14-3 H: 29-6 P: 25	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 526 G: 28-8 H: 25-8 P: 41	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 388 G: 17-3 H: 38-7 P: 17	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de atún <sup>04/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 736 G: 20-4 H: 106-15 P: 25
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> y lactoalioli <sup>02</sup> Fruta E: 447 G: 23-3 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con papas sancochadas <sup>099</sup> Fruta E: G: 57327-2 H: 9-6 P: 16	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 336 G: 13-3 H: 38-11 P: 6	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 411 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 750 G: 20-4 H: 109-16 P: 27
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo en salsa <sup>c</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>c</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Croquetas de pescado <sup>01-02-04 Tr 03-07-08-09/F</sup> con ensalada de atún, millo y mayonesa <sup>03-04</sup> Fruta E: 389 G: 11-2 H: 56-7 P: 13	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>c</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

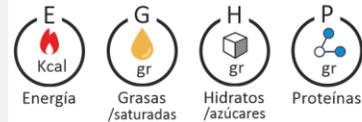
### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

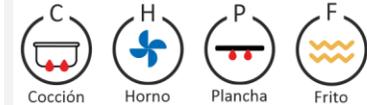
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Fogonero al horno <sup>04-14/H</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 286 G: 10-2 H: 19-6 P: 28	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con cebolla y pimiento HPC <sup>H</sup> Desnatado <sup>02 Tr 03-07-09</sup> E: 229 G: 12-3 H: 12-7 P: 18	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla francesa <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 397 G: 20-4 H: 31-6 P: 21	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de atún <sup>04/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 736 G: 20-4 H: 106-15 P: 25
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón HPC <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Fruta E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Fruta E: 733 G: 19-4 H: 102-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Merluza al ajillo <sup>04-14 Tr 05-06/H</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Desnatado <sup>02 Tr 03-07-09</sup> E: 232 G: 10-3 H: 16-7 P: 17	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Lácteo E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> Fruta E: 276 G: 9-2 H: 21-6 P: 26	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pollo con verduras <sup>c</sup> Fruta E: 319 G: 12-3 H: 35-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> Desnatado <sup>02 Tr 03-07-09</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 710 G: 18-3 H: 105-16 P: 24
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo al horno <sup>H</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 746 G: 93-6 H: 30-5 P: 30	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con napolitana <sup>c</sup> Desnatado <sup>02 Tr 03-07-09</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Merluza al horno <sup>04-14/H</sup> con ensalada Fruta E: 318 G: 10-2 H: 26-5 P: 28	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con zanahorias <sup>c</sup> Fruta E: 288 G: 6-2 H: 43-7 P: 14

#### Alérgenos



#### Técnicas culinarias



#### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

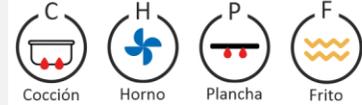
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco Lácteo E: 29 G: 0-0 H: 6-1 P: 1	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas Tacos de pescado NG <sup>04/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Lácteo E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>05nov.</b> Crema de berros Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>06nov.</b> Sopa de pollo NG Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Lácteo E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>07nov.</b> Potaje de verduras Pasta NG <sup>C</sup> con salsa de atún <sup>04</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo E: 44 G: 0-0 H: 9-2 P: 1
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas Lácteo E: 29 G: 0-0 H: 6-1 P: 1	<b>11nov.</b> Rancho canario NG <sup>1</sup> Pasta NG <sup>C</sup> con boloñesa mixta <sup>09</sup> Lácteo E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>12nov.</b> Crema de calabaza Churros de pescado NG-NI-NH <sup>04/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>C</sup> Lácteo E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0
<b>17nov.</b> Crema de verduras Pasta NG <sup>C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 29 G: 0-0 H: 6-1 P: 1	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro Estofado de pavo con papas y verduras <sup>C</sup> Fruta E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>19nov.</b> Sopa de pollo NG Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04</sup> Fruta E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>21nov.</b> Potaje del día NLG Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 44 G: 0-0 H: 9-2 P: 1
<b>24nov.</b> Crema de espinacas Pollo en salsa <sup>C</sup> con arroz blanco Fruta E: 29 G: 0-0 H: 6-1 P: 1	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>26nov.</b> Crema de calabacín Pasta NG <sup>C</sup> con amatriciana de beicon y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías Croquetas pescado NG-NL-NH <sup>04/F</sup> con ensalada de atún, millo y mayonesa <sup>03-04</sup> Fruta E: 0 G: 0-0 H: 0-0 P: 0	<b>28nov.</b> Sopa de pollo NG Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>C</sup> Fruta E: 44 G: 0-0 H: 9-2 P: 1

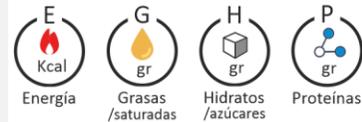
### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>C</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>C</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>C</sup> Tacos de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 351 G: 14-3 H: 29-6 P: 25	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>C</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Postre de soja <sup>09</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 388 G: 17-3 H: 38-7 P: 17	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>C</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de atún <sup>04/C</sup> Fruta E: 695 G: 19-3 H: 102-15 P: 22
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>C</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>C</sup> Lácteo E: 353 G: 15-2 H: 27-5 P: 23	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Lácteo E: 749 G: 19-4 H: 109-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>C</sup> Churros de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Postre de soja <sup>09</sup> E: 336 G: 13-3 H: 38-11 P: 6	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>C</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>C</sup> Lácteo E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>C</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> Fruta E: 408 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>C</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>C</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>C</sup> y mojo rojo Postre de soja <sup>09</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 710 G: 18-3 H: 105-16 P: 24
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>C</sup> Pollo en salsa <sup>C</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>C</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>C</sup> Postre de soja <sup>09</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>C</sup> Croquetas de pescado <sup>01-02-04 Tr 03-07-08-09/F</sup> con ensalada Fruta E: 389 G: 11-2 H: 56-7 P: 13	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>C</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

### Alérgenos

Gluten	Leche	Huevo	Pescado
Moluscos	Crustáceos	Fr. Cáscara	Cacahuete
Soja	Apio	Mostaza	Altramuz
Sésamo	Sulfitos	PC Trazas	

### Técnicas culinarias

Cocción	Horno	Plancha	Frito

### Nutrición

Energía	Grasas saturadas	Hidratos azúcares	Proteínas

Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

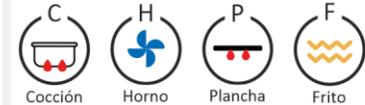
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Tacos de forgonero NG-NL-NH <sup>04/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 393 G: 39-1 H: 33-6 P: 17	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Postre de soja <sup>09</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla vegana <sup>H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 389 G: 13-2 H: 49-7 P: 16	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de atún <sup>04/C</sup> Fruta E: 695 G: 19-3 H: 102-15 P: 22
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Lácteo E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Fruta E: 749 G: 19-4 H: 109-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de pescado NG-NL-NH <sup>04/F</sup> con ensalada Postre de soja <sup>09</sup> E: 319 G: 17-5 H: 17-7 P: 22	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa napolitana <sup>c</sup> Fruta E: 408 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Postre de soja <sup>09</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada Fruta E: 304 G: 10-2 H: 21-7 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 708 G: 18-3 H: 108-17 P: 22
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo en salsa <sup>c</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>c</sup> Postre de soja <sup>09</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Croquetas de pescado NG-NL-NH <sup>04/F</sup> con ensalada Fruta E: 390 G: 8-2 H: 55-6 P: 20	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>c</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

#### Alérgenos



#### Técnicas culinarias



#### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





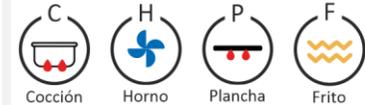
salesianos

LAS PALMAS

### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>C</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>C</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>C</sup> Tacos de pescado <sup>NG 04/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 393 G: 39-1 H: 33-6 P: 17	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>C</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla vegana <sup>H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 389 G: 13-2 H: 49-7 P: 16	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>C</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de atún <sup>04/C</sup> Fruta E: 695 G: 19-3 H: 102-15 P: 22
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>C</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>C</sup> Fruta E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Fruta E: 749 G: 19-4 H: 109-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>C</sup> Churros de pescado <sup>NG-NI-NH 04/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 339 G: 19-6 H: 16-7 P: 23	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>C</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>C</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>C</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa napolitana <sup>C</sup> Fruta E: 411 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>C</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>C</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>C</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada Fruta E: 304 G: 10-2 H: 21-7 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 708 G: 18-3 H: 108-17 P: 22
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>C</sup> Pollo en salsa <sup>C</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>C</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>C</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>C</sup> Croquetas pescado <sup>NG-NL-NH 04/F</sup> con ensalada Fruta E: 390 G: 8-2 H: 55-6 P: 20	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>C</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

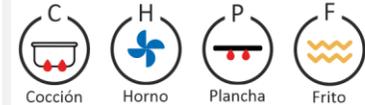
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Cinta de cerdo asada <sup>H</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 347 G: 9-2 H: 41-9 P: 31	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 388 G: 17-3 H: 38-7 P: 17	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa de ternera <sup>c</sup> Fruta E: 681 G: 18-3 H: 103-15 P: 27
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Pollo al limón <sup>H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Fruta E: 452 G: 21-6 H: 32-6 P: 30	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Fruta E: 749 G: 19-4 H: 109-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de cerdo <sup>01 Tr 09-11/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 339 G: 19-6 H: 16-7 P: 23	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 386 G: 20-6 H: 21-6 P: 29	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Cinta de cerdo asada <sup>H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 429 G: 9-2 H: 56-7 P: 33	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada Fruta E: 304 G: 10-2 H: 21-7 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 750 G: 20-4 H: 109-16 P: 27
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo en salsa <sup>c</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Cinta de cerdo asada <sup>H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 333 G: 8-1 H: 38-7 P: 28	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>c</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Croquetas de pollo <sup>01-02 Tr 03-04-07-08-09/F</sup> con ensalada Fruta E: 1296 G: 128-13 H: 26-5 P: 7	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>c</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

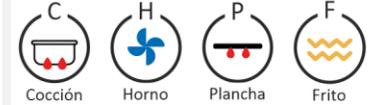
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Tacos de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 351 G: 14-3 H: 29-6 P: 25	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 388 G: 17-3 H: 38-7 P: 17	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta Integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa de ternera <sup>c</sup> Fruta E: 681 G: 18-3 H: 103-15 P: 27
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Fruta E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con boloñesa mixta <sup>09/C</sup> Fruta E: 749 G: 19-4 H: 109-11 P: 33	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 336 G: 13-3 H: 38-11 P: 6	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 411 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 506 G: 25-5 H: 41-5 P: 27	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 750 G: 20-4 H: 109-16 P: 27
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo en salsa <sup>c</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 697 G: 85-3 H: 51-7 P: 16	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con amatriciana de beicon <sup>c</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 561 G: 16-3 H: 82-12 P: 16	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Croquetas de pescado <sup>01-02-04 Tr 03-07-08-09/F</sup> con ensalada de atún, millo y mayonesa <sup>03-04</sup> Fruta E: 389 G: 11-2 H: 56-7 P: 13	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Croquetas pescado NG-NL-NH <sup>04/F</sup> Fruta E: 454 G: 10-2 H: 63-7 P: 26

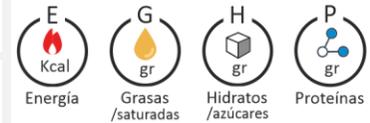
### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

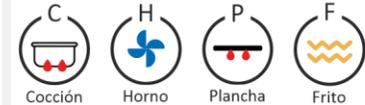
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa mixta (P,T,C) con salsa de tomate <sup>09-14/F</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 409 G: 12-3 H: 52-10 P: 19	<b>04nov.</b> Potaje del día No Legumbres <sup>c</sup> Tacos de pescado NG <sup>04/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 412 G: 40-1 H: 36-6 P: 16	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de pollo con papas aliñadas <sup>H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 216 G: 10-3 H: 14-7 P: 15	<b>06nov.</b> Sopa de pollo NG <sup>c</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 308 G: 16-3 H: 25-5 P: 7	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta NLG <sup>c</sup> con boloñesa de ternera <sup>c</sup> Fruta E: 713 G: 17-3 H: 122-12 P: 20
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Fruta E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Rancho canario NG <sup>1c</sup> Pasta NLG <sup>c</sup> con boloñesa de pollo <sup>c</sup> Fruta E: 745 G: 18-3 H: 110-6 P: 11	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de pescado NG-NI-NH <sup>04/F</sup> con ensalada de col, jamón y queso <sup>02</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 339 G: 19-6 H: 16-7 P: 23	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con pollo y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta NLG <sup>c</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> y queso en polvo <sup>02/Tr</sup> Fruta E: 411 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Estofado de pavo con papas y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 327 G: 13-3 H: 34-4 P: 16	<b>19nov.</b> Sopa de pollo NLG <sup>c</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 426 G: 24-4 H: 28-3 P: 17	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1c</sup> Pollo a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje del día NLG <sup>c</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 799 G: 20-4 H: 132-12 P: 21
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Pollo en salsa <sup>c</sup> con arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 434 G: 16-3 H: 57-7 P: 16	<b>25nov.</b> Potaje del día NLG <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 263 G: 9-1 H: 19-6 P: 25	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta NLG <sup>c</sup> con amatriciana de beicon <sup>c</sup> y queso en polvo <sup>02/Tr</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 574 G: 16-3 H: 92-9 P: 11	<b>27nov.</b> Potaje del día NLG <sup>c</sup> Croquetas pescado NG-NL-NH <sup>04/F</sup> con ensalada de atún, millo y mayonesa <sup>03-04</sup> Fruta E: 369 G: 8-1 H: 51-6 P: 19	<b>28nov.</b> Sopa de pollo <sup>01-10/Tr</sup> Estofado de ternera con papas y zanahorias <sup>c</sup> Fruta E: 379 G: 10-3 H: 43-7 P: 25

### Alérgenos



### Técnicas culinarias



### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





salesianos

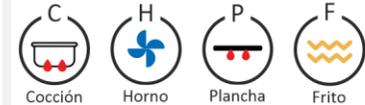
LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Crema de zanahorias <sup>c</sup> Hamburguesa vegana con salsa de tomate <sup>09/H</sup> y arroz blanco <sup>c</sup> Fruta E: 395 G: 8-2 H: 55-14 P: 20	<b>04nov.</b> Potaje de judías blancas <sup>c</sup> Tacos de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada mixta de aguacate Fruta E: 351 G: 14-3 H: 29-6 P: 25	<b>05nov.</b> Crema de berros <sup>c</sup> Salteado de legumbres con papas aliñadas <sup>09/H</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 142 G: 5-1 H: 15-7 P: 7	<b>06nov.</b> Crema del día <sup>c</sup> Tortilla española <sup>03/H</sup> con tomate aliñados y albahaca Fruta E: 313 G: 15-2 H: 30-7 P: 10	<b>07nov.</b> Potaje de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con tomate <sup>c</sup> Fruta E: 704 G: 17-5 H: 104-15 P: 26
<b>10nov.</b> Crema cuatro estaciones <sup>c</sup> Fogonero al limón <sup>04-14/H</sup> con papas sancochadas <sup>c</sup> Fruta E: 382 G: 16-2 H: 33-6 P: 24	<b>11nov.</b> Sopa de fideos VGN <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con tomate <sup>c</sup> Fruta E: 641 G: 17-4 H: 94-9 P: 19	<b>12nov.</b> Crema de calabaza <sup>c</sup> Churros de pescado <sup>01-03-04 Tr 09-11/F</sup> con ensalada de col y queso Lácteo <sup>02</sup> E: 375 G: 17-2 H: 44-15 P: 4	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Potaje de acelgas <sup>c</sup> Arroz amarillo con guisantes y verduras <sup>c</sup> Fruta E: 229 G: 8-2 H: 26-5 P: 10
<b>17nov.</b> Crema de verduras <sup>c</sup> Pasta integral <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con salsa de tomate y huevo duro <sup>03/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Fruta E: 411 G: 22-5 H: 24-7 P: 27	<b>18nov.</b> Caldo de papas y cilantro <sup>c</sup> Huevo con verduras <sup>03/C</sup> Fruta E: 264 G: 10-3 H: 29-6 P: 12	<b>19nov.</b> Sopa de fideos VGN <sup>01-10 Tr 09-11/C</sup> Fogonero al horno <sup>04/H</sup> con papas arrugadas <sup>c</sup> y mojo rojo Lácteo <sup>02</sup> E: 462 G: 21-3 H: 44-5 P: 21	<b>20nov.</b> Crema reina <sup>1C</sup> Verduras a la plancha <sup>PL</sup> con ensalada mixta de atún <sup>03-04/C</sup> Fruta E: 317 G: 11-2 H: 21-6 P: 28	<b>21nov.</b> Potaje de lentejas <sup>Tr 01/C</sup> Arroz con pescado y verduras <sup>04/C</sup> Fruta E: 750 G: 20-4 H: 109-16 P: 27
<b>24nov.</b> Crema de espinacas <sup>c</sup> Tortilla francesa <sup>03/H</sup> con cous cous <sup>01 Tr 09-11/C</sup> Fruta E: 682 G: 90-4 H: 35-5 P: 15	<b>25nov.</b> Rehogado de garbanzos <sup>c</sup> Fogonero al cilantro <sup>04/H</sup> con ensalada primavera Fruta E: 260 G: 9-1 H: 16-4 P: 23	<b>26nov.</b> Crema de calabacín <sup>c</sup> Pasta blanca <sup>01 Tr 09-11/C</sup> con tomate <sup>09/C</sup> y queso en polvo <sup>02 Tr 03</sup> Lácteo <sup>02</sup> E: 526 G: 13-2 H: 83-10 P: 15	<b>27nov.</b> Potaje de verduras con judías <sup>c</sup> Croquetas de pescado <sup>01-02-04 Tr 03-07-08-09/F</sup> con ensalada de atún, millo y mayonesa <sup>03-04</sup> Fruta E: 389 G: 11-2 H: 56-7 P: 13	<b>28nov.</b> Sopa de fideos VGN <sup>c</sup> Estofado de veduras con papas Fruta E: 394 G: 7-2 H: 40-11 P: 31

#### Alérgenos



#### Técnicas culinarias



#### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.





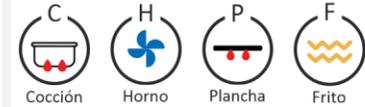
salesianos

LAS PALMAS

#### Alérgenos



#### Técnicas culinarias



#### Nutrición



Si almuerzas	entonces cena
Pasta-Arroz	Verduras
Verduras	Pasta-Arroz
Legumbres	Verduras/Pasta
Carne	Pescado/Huevo
Pescado	Huevo/Carne
Huevo	Carne/Pescado
Legumbres	Verduras/Huevo
Fruta	Lácteo/Fruta

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>03nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H y arroz blanco C Fruta E: 444 G: 20-5 H: 33-7 P: 29	<b>04nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con papas sancochadas C Fruta E: 250 G: 7-0 H: 15-7 P: 27	<b>05nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con arroz blanco C Fruta E: 363 G: 17-4 H: 26-6 P: 23	<b>06nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Tortilla francesa 03/H con papas sancochadas C Fruta E: 292 G: 16-3 H: 20-7 P: 13	<b>07nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG C con huevo duro 03/H Fruta E: 770 G: 25-5 H: 108-9 P: 24
<b>10nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con papas sancochadas C Fruta E: 317 G: 7-0 H: 28-8 P: 29	<b>11nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG 01 Tr 09-11/C con huevo duro 03/H Fruta E: 622 G: 19-3 H: 86-11 P: 23	<b>12nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con arroz blanco C Fruta E: 279 G: 7-0 H: 26-6 P: 22	<b>13nov.</b> <b>ALERTA METEOROLÓGICA</b>	<b>14nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con papas sancochadas C Fruta E: 356 G: 19-5 H: 15-7 P: 29
<b>17nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG 01 Tr 09-11/C con huevo duro 03/C Fruta E: 317 G: 7-0 H: 28-8 P: 29	<b>18nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con arroz blanco C Fruta E: 366 G: 19-5 H: 17-6 P: 28	<b>19nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con papas sancochadas C Fruta E: 258 G: 6-0 H: 22-7 P: 24	<b>20nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con arroz blanco C Fruta E: 366 G: 19-5 H: 17-6 P: 28	<b>21nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con papas sancochadas C Fruta E: 675 G: 18-3 H: 103-17 P: 21
<b>24nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con arroz blanco C Fruta E: 444 G: 20-5 H: 33-7 P: 29	<b>25nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha 04/H con papas sancochadas C Fruta E: 250 G: 7-0 H: 15-7 P: 27	<b>26nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG 01 Tr 09-11/C con huevo duro 03/C Fruta E: 537 G: 15-2 H: 78-15 P: 17	<b>27nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Tortilla francesa 03/H con arroz blanco C Fruta E: 302 G: 17-3 H: 22-7 P: 13	<b>28nov.</b> Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha H con papas sancochadas C Fruta E: 437 G: 19-5 H: 31-8 P: 31

El menú se acompaña de **gofio de millo, pan y agua.**

Escanee el código QR para obtener más información acerca del diseño del menú, platos e ingredientes que utilizamos en nuestra cocina. Esta programación puede variar por causas justificadas con el fin de adaptarnos a las condiciones del mercado o de los ingredientes.

