

El nuevo *comedor escolar*

El **RD 315/2025** supone un importante cambio en la alimentación escolar y social, caminando hacia un modelo **mucho más saludable y sostenible**.

En **abril de 2026** entra en vigor la nueva normativa para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos que presenta como **objetivos**:

- ✓ Más verduras y frutas
- ✓ Pan, arroz y pasta... mejor integrales
- ✓ Más pescados y menos carnes
- ✗ Menos ultra-procesados
- ✗ Menos fritos, azúcar y sal
- ✓ Productos de temporada y cercanos
- ✗ Menos desperdicio alimentario








En **CARBEN** llevamos tiempo trabajando para ofrecer unos menús equilibrados y saludables.

¿Nos ayudas?

Intenta en casa seguir las mismas pautas de alimentación.

Nuestros platos están supervisados por profesionales con formación acreditada en nutrición y dietética.

¿Cómo es nuestro menú?

	Legumbres (de 1 a 2 por semana) Pasta (1 por semana – al menos 2 integrales por mes) Arroz (1 por semana – al menos 2 integrales por mes) Verduras / Hortalizas (de 1 a 2 por semana)
	Carnes (máximo 3 por semana) Carnes procesadas (menos de 2 por mes) Pescados (de 1 a 3 por semana) Huevo (de 1 a 2 por semana) Segundo plato con proteína vegetal (de 1 a 5 por semana) Fritos (máximo 1 por semana)
	Ensaladas (de 3 a 4 por semana) Papas / Legumbres / Hortalizas (de 1 a 2 por semana)
	Fruta (de 4 a 5 por semana) Lácteo (máximo 1 por semana)
	Pan blanco (máximo 3 por semana) Pan integral (mínimo 2 por semana) – Martes y Jueves
	Aceite de oliva para cocinar Aceite de girasol alto oleico para freír AOVE para aliñar ensaladas Salsas naturales Sal yodada (uso reducido) Agua como bebida
	De forma esporádica se pueden servir otros platos como pizzas, precocinados, natillas, helados, etc.

Y a partir de **abril de 2027**

- Al menos un 5% productos ecológicos al mes



salesianos

LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Rabas de calamar 01-05 Tr:02-04-06-09-11/F Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 647 G: 28-3 H: 69-7 P: 24	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Queso en polvo Lácteo 02 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1c Tortilla española 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta
13abr. Potaje de berros y judías c Abadejo empanado al estilo inglés 01-02-04/H Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 439 G: 18-2 H: 47-6 P: 19	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Queso en polvo Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr:09-11/F Ensaladilla rusa 03-04 Lácteo 02 E: 489 G: 18-4 H: 39-7 P: 37	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr:09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Lactoalioli Lácteo 02 E: 437 G: 16-2 H: 28-6 P: 41	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr:09-11/C Boloñesa de ternera c Queso en polvo Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Fogonero a la plancha 04/H Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 488 G: 10-1 H: 59-6 P: 34	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Lácteo 02 E: 600 G: 14-2 H: 91-11 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1C Tortilla francesa 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta E: 507 G: 26-6 H: 32-9 P: 33
13abr. Potaje de berros y judías c Fogonero al horno 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 316 G: 10-2 H: 25-6 P: 28	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 320 G: 10-3 H: 32-6 P: 19	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 626 G: 16-2 H: 91-9 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo a la plancha H Ensaladilla rusa 03-04 Lácteo 02 E: 575 G: 31-7 H: 29-6 P: 39	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Fogonero a la plancha 04/H Papas sancochadas c Fruta E: 327 G: 8-0 H: 25-4 P: 33	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Lácteo 02 E: 437 G: 16-2 H: 28-6 P: 41	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta integral 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera c Fruta E: 746 G: 20-3 H: 110-16 P: 29	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información



salesianos

LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 865 G: 33-8 H: 103-19 P: 39	07abr. Pje/Pre del día NLG con arroz c Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 439 G: 6-1 H: 64-7 P: 28	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta NG c Salsa de tomate y verduras 14/C Queso en polvo Lácteo 02 E: 632 G: 13-2 H: 111-8 P: 14	09abr. Sopa de pollo NG c Fogonero al ajillo NG 04-14 Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 187 G: 6-1 H: 25-6 P: 3	10abr. Crema reina 1c Tortilla española 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 759 G: 39-4 H: 33-5 P: 59
13abr. Potaje de berros y judías c Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 294 G: 5-1 H: 30-7 P: 29	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Pje/Pre del día NLG c Pasta NG c Salsa de tomate y huevo duro 03/C Queso en polvo Fruta E: 621 G: 14-2 H: 107-8 P: 12	17abr. Sopa de pollo NG c Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Fruta E: 759 G: 39-4 H: 33-5 P: 59
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta NG 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Pje/Pre del día NLG c Pollo empanado NG-NL-NH F Ensaladilla rusa 03-04 Lácteo 02 E: 462 G: 19-4 H: 31-7 P: 37	23abr. Sopa de pollo NG c Fogonero al ajillo NG 04-14 Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 221 G: 11-2 H: 22-10 P: 3	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 371 G: 14-3 H: 39-8 P: 19
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero NG-NL-NH 04/F Papas sancochadas c Fruta E: 294 G: 4-1 H: 31-5 P: 31	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo NG c Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Lactoalioli Lácteo 02 E: 357 G: 15-2 H: 15-4 P: 31	30abr. Potaje de judías con chorizo c Pasta NG c Boloñesa de ternera c Queso en polvo Fruta E: 785 G: 19-3 H: 133-13 P: 22	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 475 G: 6-1 H: 70-7 P: 31	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Postre de soja 09 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1c Tortilla española 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta E: 499 G: 23-5 H: 38-9 P: 29
13abr. Potaje de berros y judías c Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 286 G: 4-1 H: 29-6 P: 29	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Postre de soja 09 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr 09-11/C Ensaladilla rusa 03-04 Postre de soja 09 E: 489 G: 18-4 H: 39-7 P: 37	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr 09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Postre de soja 09 E: 437 G: 16-2 H: 28-6 P: 41	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera c Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos

01 Gluten	02 Leche	03 Huevo	04 Pescado
05 Moluscos	06 Crustáceos	07 Fr. Cáscara	08 Cacahuete
09 Soja	10 Apio	11 Mostaza	12 Altramuz
13 Sésamo	14 Sulfitos	Tr PC Trazas	

Pautas para cenar

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

Más información













Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con aguacate Fruta E: 473 G: 6-1 H: 71-7 P: 30	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Postre de soja 09 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1C Tortilla de legumbres NH H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta E: 500 G: 20-4 H: 49-10 P: 27
13abr. Potaje de berros y judías c Fogonero empanado NG-NL-NH 04/F Ensalada mixta con atún 04 Fruta E: 310 G: 7-1 H: 27-5 P: 32	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Postre de soja 09 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera NH c Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 24	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada del día NH Fruta E: 404 G: 20-6 H: 23-7 P: 29	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr 09-11/F Ensaladilla rusa NH 02-04 Postre de soja 09 E: 418 G: 10-3 H: 42-7 P: 36	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr 09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta NH Postre de soja 09 E: 421 G: 15-2 H: 29-6 P: 39	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera c Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Rabas de calamar 01-05 Tr:02-04-06-09-11/F Ensalada mixta con aguacate Fruta E: 645 G: 29-4 H: 70-7 P: 23	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Lácteo 02 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1c Tortilla de legumbres NH H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta
13abr. Potaje de berros y judías c Abadejo empanado al estilo inglés 01-02-04/H Ensalada mixta con atún 04 Fruta E: 463 G: 20-2 H: 46-6 P: 22	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr:09-11/C Boloñesa de ternera NH c Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 24	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada del día No Huevo Fruta E: 404 G: 20-6 H: 23-7 P: 29	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr:09-11/F Ensaladilla rusa NH 02-04 Lácteo 02 E: 418 G: 10-3 H: 42-7 P: 36	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr:09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta NH Lactoalioli Lácteo 02 E: 421 G: 15-2 H: 29-6 P: 39	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr:09-11/C Boloñesa de ternera c Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Pechuga de pollo empanada 01 Tr 09-11/F Ensalada mixta con aguacate Fruta E: 528 G: 12-3 H: 65-7 P: 36	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Queso en polvo Lácteo 02 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Pollo al ajillo H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 464 G: 20-6 H: 36-7 P: 33	10abr. Crema reina 1C Tortilla española 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta
13abr. Potaje de berros y judías c Pollo empanado 01 Tr 09-11/F Ensalada mixta NP Fruta E: 434 G: 18-5 H: 33-6 P: 33	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Queso en polvo Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Pollo al horno H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 1079 G: 67-16 H: 44-6 P: 73
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera c Fruta E: 635 G: 16-2 H: 98-10 P: 22	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr 09-11/F Ensaladilla rusa VGN Lácteo 02 E: 418 G: 10-3 H: 42-7 P: 36	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Pollo a la plancha PL Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 478 G: 17-4 H: 40-13 P: 41	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Delicias de pollo empanadas 01 Tr 09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 434 G: 16-5 H: 37-5 P: 34	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr 09-11/C Pollo a la plancha PL Ensalada mixta con huevo 03 Lactoalioli Lácteo 02 E: 420 G: 12-3 H: 33-7 P: 43	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr 09-11/C Boloñesa de ternera c Queso en polvo Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas (P/C/T) con tomate 09-14/C Arroz integral c Fruta E: 856 G: 33-8 H: 102-18 P: 39	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Rabas de calamar 01-05 Tr:02-04-06-09-11/F Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 647 G: 28-3 H: 69-7 P: 24	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Queso en polvo Lácteo 02 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 373 G: 11-2 H: 36-7 P: 31	10abr. Crema reina 1c Tortilla española 03/H Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta
13abr. Potaje de berros y judías c Abadejo empanado al estilo inglés 01-02-04/H Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 439 G: 18-2 H: 47-6 P: 19	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de ternera con zanahorias c Ensalada de millo Lácteo 02 E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Queso en polvo Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 827 G: 38-4 H: 44-6 P: 70
20abr. Crema de verduras c Muslitos de pollo estilo asado H Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Rehogado de garbanzos c Pasta 01 Tr:09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 642 G: 16-2 H: 97-10 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Pollo empanado 01 Tr:09-11/F Ensaladilla rusa 03-04 Lácteo 02 E: 489 G: 18-4 H: 39-7 P: 37	23abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero al ajillo 04-14 Tr:01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 478 G: 20-4 H: 35-12 P: 39	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr:09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Lomo con champiñones H Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo 01-10 Tr:09-11/C Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Lactoalioli Lácteo 02 E: 437 G: 16-2 H: 28-6 P: 41	30abr. Potaje de judias con chorizo c Pasta 01 Tr:09-11/C Boloñesa de ternera c Queso en polvo Fruta E: 766 G: 20-3 H: 118-17 P: 29	01may.

Alérgenos



Pautas para cenar

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

Más información





salesianos

LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias ^c Lomo asado con tomate ^H Arroz integral ^c Fruta E: 798 G: 23-4 H: 97-16 P: 65	07abr. Pje/Pre del día NLG con arroz ^c Fogonero empanado NG-NL-NH ^{04/F} Ensalada mixta con aguacate ^{03-04/C} Fruta E: 439 G: 6-1 H: 64-7 P: 28	08abr. Pje/Pre del día NLG ^c Pasta NG ^c Salsa de tomate y verduras ^{14/C} Queso en polvo Lácteo ⁰² E: 652 G: 14-2 H: 114-8 P: 13	09abr. Sopa de pollo NG ^c Fogonero al ajillo NG ⁰⁴⁻¹⁴ Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 175 G: 5-1 H: 23-5 P: 3	10abr. Crema reina ^{1c} Tortilla española ^{03/H} Abanicos de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta
13abr. Pje/Pre del día NLG ^c Fogonero empanado NG-NL-NH ^{04/F} Ensalada mixta con atún ^{03-04/C} Fruta E: 309 G: 5-1 H: 33-7 P: 30	14abr. Crema de calabacín y calabaza ^c Arroz amarillo con verduras ^c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz ^c Estofado de ternera con zanahorias NLG ^c Ensalada de millo Lácteo ⁰² E: 375 G: 12-3 H: 39-5 P: 22	16abr. Pje/Pre del día NLG ^c Pasta NG ^c Salsa de tomate y huevo duro ^{03/C} Queso en polvo Fruta E: 621 G: 14-2 H: 107-8 P: 12	17abr. Sopa de pollo NG ^c Fogonero al horno ^{04/H} Papas aliñadas ^H Mojo cilantro ²⁰ Fruta E: 747 G: 38-4 H: 31-5 P: 59
20abr. Crema de verduras ^c Muslitos de pollo estilo asado ^H Ensalada de huevo duro ⁰³ Fruta E: 420 G: 21-6 H: 22-7 P: 31	21abr. Pje/Pre del día NLG ^c Pasta NG ^c Salsa de tomate y atún ^{04/C} Fruta E: 659 G: 16-2 H: 112-8 P: 13	22abr. Pje/Pre del día NLG ^c Pollo empanado NG-NL-NH ^F Ensaladilla rusa ⁰³⁻⁰⁴ Lácteo ⁰² E: 462 G: 19-4 H: 31-7 P: 37	23abr. Sopa de pollo NG ^c Fogonero al ajillo NG ⁰⁴⁻¹⁴ Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 221 G: 11-2 H: 22-10 P: 3	24abr. Crema provenzal ^c Ropa vieja de verduras y papas ^H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas ^c Tacos de fogonero NG-NL-NH ^{04/F} Papas sancochadas ^c Mojo rojo ²⁰ Fruta E: 285 G: 3-1 H: 30-4 P: 32	28abr. Crema provenzal ^c Lomo con champiñones ^H Arroz integral ^c Ensalada de aguacate Fruta E: 691 G: 5-1 H: 48-4 P: 9	29abr. Sopa de pollo NG ^c Fogonero a la plancha ^{04/PL} Ensalada mixta con huevo ⁰³ Lactoalioli Lácteo ⁰² E: 357 G: 15-2 H: 15-4 P: 31	30abr. Pje/Pre del día NLG ^c Pasta NG ^c Boloñesa de ternera ^c Queso en polvo Fruta E: 799 G: 20-3 H: 134-12 P: 21	01may.

Alérgenos

01 Gluten	02 Leche	03 Huevo	04 Pescado
05 Moluscos	06 Crustáceos	07 Fr. Cáscara	08 Cacahuete
09 Soja	10 Apio	11 Mostaza	12 Altramuz
13 Sésamo	14 Sulfitos	Tr PC Trazas	

Pautas para cenar

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

Más información













Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Crema de zanahorias c Albóndigas veganas con tomate 09/C Arroz integral c Fruta E: 751 G: 22-4 H: 99-23 P: 38	07abr. Pje de lentejas con arroz 01/C Tofu empanado 01-09 Tr 11/F Ensalada mixta con aguacate 03-04/C Fruta E: 489 G: 8-2 H: 72-11 P: 27	08abr. Potaje de judías blancas c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y verduras 14/C Queso en polvo Lácteo 02 E: 616 G: 14-2 H: 98-12 P: 20	09abr. Crema del día c Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada cuatro estaicones Fruta E: 298 G: 9-1 H: 28-8 P: 23	10abr. Crema reina 1c Tortilla española 03/H Ensalada de lechuga y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 385 G: 19-3 H: 37-8 P: 11
13abr. Potaje de berros y judías c Abadejo empanado al estilo inglés 01-02-04/H Ensalada mixta con atún 03-04/C Fruta E: 439 G: 18-2 H: 47-6 P: 19	14abr. Crema de calabacín y calabaza c Arroz amarillo con verduras y guisantes c Fruta E: 255 G: 8-2 H: 29-6 P: 13	15abr. Caldo de papas y arroz c Estofado de soja con zanahorias 09/C Ensalada de millo Lácteo 02 E: 525 G: 8-1 H: 63-5 P: 47	16abr. Potaje de lentejas 01/C Pasta integral 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y huevo duro 03/C Queso en polvo Fruta E: 633 G: 15-2 H: 96-11 P: 21	17abr. Crema del día c Fogonero al horno 04/H Papas aliñadas H Mojo cilantro 20 Fruta E: 752 G: 37-3 H: 36-7 P: 62
20abr. Crema de verduras c Tofu salteado 01-09/PL Ensalada de huevo duro 03 Fruta E: 316 G: 7-2 H: 35-12 P: 23	21abr. Crema del día c Pasta 01 Tr 09-11/C Salsa de tomate y atún 04/C Fruta E: 643 G: 17-2 H: 99-12 P: 19	22abr. Potaje de lentejas 01/C Varitas de verduras empanadas 01/F Ensaladilla rusa 03-04 Lácteo 02 E: 543 G: 22-2 H: 32-10 P: 15	23abr. Crema del día c Fogonero al ajillo 04-14 Tr 01-11-13/H Ensalada de col y zanahoria Lactoalioli Fruta E: 403 G: 18-3 H: 27-12 P: 31	24abr. Crema provenzal c Ropa vieja de verduras y papas H Fruta E: 358 G: 13-3 H: 37-7 P: 20
27abr. Potaje de espinacas c Tacos de fogonero 01-04 Tr 09-11/F Papas sancochadas c Mojo rojo 20 Fruta E: 400 G: 15-2 H: 37-4 P: 27	28abr. Crema provenzal c Tofu con champiñones 09/C Arroz integral c Ensalada de aguacate Fruta E: 307 G: 12-2 H: 33-5 P: 15	29abr. Crema del día c Fogonero a la plancha 04/PL Ensalada mixta con huevo 03 Lactoalioli Lácteo 02 E: 362 G: 14-1 H: 20-7 P: 33	30abr. Crema del día c Pasta 01 Tr 09-11/C Boloñesa de soja 09-14/C Queso en polvo Fruta E: 802 G: 20-5 H: 120-16 P: 28	01may.

Alérgenos

Pautas para cenar

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

Más información



salesianos

LAS PALMAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
06abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha ^H Arroz blanco ^C Fruta E: 805 G: 45-12 H: 33-7 P: 64	07abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^{04/H} Papas sancochadas ^C Fruta E: 288 G: 7-0 H: 22-7 P: 28	08abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG ^C Huevo duro ^{03/C} Lácteo ⁰² E: 598 G: 14-2 H: 103-10 P: 12	09abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^{04/H} Arroz blanco ^C Fruta E: 323 G: 7-0 H: 36-8 P: 23	10abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Tortilla francesa ^{03/H} Papas sancochadas ^C Fruta E: 373 G: 16-3 H: 36-9 P: 16
13abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^H Papas sancochadas ^C Fruta E: 385 G: 19-5 H: 21-8 P: 30	14abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Tortilla francesa ^{04/H} Arroz blanco ^C Fruta E: 328 G: 10-0 H: 17-6 P: 37	15abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha ^C Papas sancochadas ^C Lácteo ⁰² E: 527 G: 9-1 H: 95-8 P: 11	16abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG ^H Huevo duro ^{03/C} Fruta E: 367 G: 22-6 H: 12-9 P: 29	17abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^{04/H} Papas sancochadas ^C Fruta E: 545 G: 15-1 H: 31-8 P: 62
20abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha ^H Arroz blanco ^C Fruta E: 444 G: 20-5 H: 33-7 P: 29	21abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG ^{04/H} Huevo duro ^{03/C} Fruta E: 262 G: 10-1 H: 12-9 P: 28	22abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha ^H Papas sancochadas ^C Lácteo ⁰² E: 342 G: 15-4 H: 22-7 P: 25	23abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^C Arroz blanco ^C Fruta E: 548 G: 10-1 H: 99-7 P: 10	24abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Tortilla francesa ^{04/H} Papas sancochadas ^C Fruta E: 362 G: 8-0 H: 31-8 P: 34
27abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^C Papas sancochadas ^C Fruta E: 556 G: 9-1 H: 101-9 P: 12	28abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pollo horno/plancha ^H Arroz blanco ^C Fruta E: 366 G: 19-5 H: 17-6 P: 28	29abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Fogonero horno/plancha ^{04/H} Papas sancochadas ^C Lácteo ⁰² E: 319 G: 8-0 H: 22-7 P: 33	30abr. Tomate, pepino, lechuga y zanahoria Pasta NG ^{03/H} Huevo duro ^{03/C} Fruta E: 342 G: 22-4 H: 18-10 P: 16	01may.

Alérgenos

01 Gluten	02 Leche	03 Huevo	04 Pescado
05 Moluscos	06 Crustáceos	07 Fr. Cáscara	08 Cacahuete
09 Soja	10 Apio	11 Mostaza	12 Altramuz
13 Sésamo	14 Sulfitos	Tr PC Trazas	

Pautas para cenar

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

Más información









