



Menú de Septiembre 2020 PRE - NURSERY

Semana del 7 al 11

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

LUNES	Puré de zanahorias con ternera	81	Paella de ternera	165
MARTES	FIESTA		FIESTA	
MIÉRCOLES	Puré de berros con jamón	81	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Puré de verdura y pescado	81	Tacos de pescado con espirales vegetal	365
VIERNES	Puré de acelgas con garbanzos y pollo	120	Pollo guisado con patatas y perejil	275

Semana del 14 al 18

LUNES	Puré de verduras con pescado	81	Macarrones integrales con boloñesa de atún	379
MARTES	Puré de zanahoria con ternera	81	Albóndigas con papas sancochadas	331
MIÉRCOLES	Puré de lentejas con pollo	120	Pollo en adobo con arroz	335
JUEVES	Puré de berros con pescado	81	Pescado empanado con pasta	342
VIERNES	Puré de espinacas con pollo	81	Tortilla francesa con arroz y tiritas de pollo	302

Semana del 21 al 25

LUNES	Puré de calabaza con pollo	81	Muslos deshuesados al horno con cous-cous	288
MARTES	Puré de calabacín con judías	81	Judías con arroz	456
MIÉRCOLES	Puré de verduras y jamón	81	Tortilla de papas con jamón	302
JUEVES	Puré de zanahoria con ternera	81	Albóndigas de ternera con arroz	331
VIERNES	Puré de puerro con pescado	81	Pescado a la portuguesa con papas cocidas	200

Semana del 28 al 2

LUNES	Puré de espinacas con ternera	81	Espirales vegetales a la boloñesa de pollo	379
MARTES	Puré de calabaza con pescado	81	Croquetas de pescado con cous cous	447
MIÉRCOLES	Puré de verduras con garbanzos y pollo	81	Arroz, salchichas de pollo y tortilla francesa	302
JUEVES	Puré de zanahoria con pescado	81	Pescado rebozado con papas cocidas	391
VIERNES	Italian day Puré de puerro y zanahoria con pollo		Ensalada italiana,(tomate, pepino, cebolla, aceitunas, queso y albahaca) Pizza margarita/atún	

Ensalada a diario.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo, corvina, lenguado y atún.

Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Selección de pan blanco y de pan integral.

Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria



Menú de Septiembre 2020 NURSERY -Y1

Semana del 14 al 18

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

LUNES	Puré de verduras	81	Macarrones integrales con boloñesa de atún	379
MARTES	Puré de zanahoria	81	Albóndigas con papas sancochadas	331
MIÉRCOLES	Puré de lentejas	120	Pollo en adobo con arroz	335
JUEVES	Puré de berros	81	Pescado empanado con pasta	342
VIERNES	Sopa de pollo	75	Huevo con arroz y tiritas de pollo	302

Semana del 21 al 25

LUNES	Puré de calabaza	81	Muslos deshuesados al horno con cous-cous	288
MARTES	Puré de calabacín	81	Judías con arroz	456
MIÉRCOLES	Puré de verduras	81	Tortilla de papas con jamón	302
JUEVES	Puré de zanahoria	81	Albóndigas de ternera con arroz	331
VIERNES	Sopa de ternera	75	Pescado a la portuguesa con papas cocidas	200

Semana del 28 al 2

LUNES	Puré de espinacas	81	Espirales vegetales a la boloñesa de pollo	379
MARTES	Puré de calabaza	81	Croquetas de pescado con cous cous	447
MIÉRCOLES	Puré de garbanzos con verduras	120	Arroz, salchichas de pollo y huevo	302
JUEVES	Puré de zanahoria	81	Pescado rebozado con papas cocidas	391
VIERNES	Italian day Sopa minestrone de verduras	75	Ensalada italiana (tomate, pepino, cebolla, aceitunas, queso y albahaca) Pizza margarita/atún	275

Ensalada a diario.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo, corvina, lenguado y atún.

Para el postre se alterna fruta fresca (en mayor frecuencia) con postres lácteos.

Selección de pan blanco y de pan integral.

Menú supervisado por la Dra. Cristina Ruano Rodríguez,
Grupo de Investigación en Nutrición
Instituto Universitario de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria