



Menú de Octubre 2020 SECUNDARIA

Semana del 5 al 9

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

LUNES	Puré de verduras	81	Pollo al horno con papas cocidas	342
MARTES	Puré de calabaza	81	Macarrones integrales con atún	250
MIÉRCOLES	Rancho canario	120	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Puré de calabacín	81	Pescado en adobo con arroz	335
VIERNES	Sopa de pollo	75	Lasaña de ternera	379

Semana del 12 al 16

LUNES	FIESTA		FIESTA	
MARTES	Potaje de verduras con judías	120	Pollo guisado con arroz	217
MIÉRCOLES	Puré de acelgas	81	Pescado empanado con margarita vegetal	378
JUEVES	Puré de zanahorias	81	Arroz , tiritas de pollo y huevo	302
VIERNES	Sopa de pescado	75	Hamburguesa con papas fritas	306

Semana del 19 al 23

LUNES	Puré de calabaza	81	Escalpe de pollo con arroz	426
MARTES	Puré de verduras	81	Croquetas de pescado con cous-cous	447
MIÉRCOLES	Potaje de lentejas	110	Tortilla de papas con jamón	158
JUEVES	Sopa de ternera	75	Pechuga de pavo al horno con concha pequeña	291
VIERNES	Puré de zanahoria	81	Pescado al horno con papas cocidas	200

Semana del 26 al 30

LUNES	Sopa de pollo	75	Empanadillas de atún con arroz	456
MARTES	Puré de acelgas	81	Tallarines con pollo y verduras	378
MIÉRCOLES	Potaje de espinacas con garbanzos	120	Pescado rebozado con papas y mojo	385
JUEVES	Puré de zanahoria	81	Arroz, salchichas de pollo y huevo	302
VIERNES	French day		Ensalada Nicoise	
	Puré de puerros y maíz	81	Estofado de ternera Bourguignon con papas risoladas	309

Ensalada mixta a diario.

Los pescados utilizados para la elaboración del menú son: fogueño, merluza, abadejo.

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

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