



Menú de Octubre 2020 PRE-NURSERY

Semana del 5 al 9

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

| | | | | |
|-----------|---------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| LUNES | Puré de verdura con pollo | 81 | Taquitos de pollo con papas cocidas | 342 |
| MARTES | Puré de calabaza con pescado | 81 | Macarrones integrales con atún | 250 |
| MIÉRCOLES | Puré de acelgas con garbanzos y jamón | 120 | Tortilla de papas con jamón | 158 |
| JUEVES | Puré de calabacín con pescado | 81 | Pescado en adobo con arroz | 335 |
| VIERNES | Puré de berros con ternera | 83 | Lasaña de ternera | 379 |

Semana del 12 al 16

| | | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----|--|-----|
| LUNES | FIESTA | | FIESTA | |
| MARTES | Puré de verduras con judías y pollo | 120 | Pollo guisado con arroz | 217 |
| MIÉRCOLES | Puré de acelgas con pescado | 81 | Pescado a la plancha con margarita vegetal | 378 |
| JUEVES | Puré de zanahoria con pollo | 81 | Tortilla francesa con arroz y tiritas de pollo | 302 |
| VIERNES | Puré de puerros con ternera | 81 | Hamburguesa a la plancha con papas fritas | 306 |

Semana del 19 al 23

| | | | | |
|-----------|------------------------------|-----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabaza con pollo | 81 | Pollo empanado con arroz | 426 |
| MARTES | Puré de verduras con pescado | 81 | Croquetas de pescado con cous-cous | 447 |
| MIÉRCOLES | Puré de lentejas con jamón | 110 | Tortilla de papas con jamón | 158 |
| JUEVES | Puré de espinacas con pavo | 81 | Pechuga de pavo al horno con concha pequeña | 291 |
| VIERNES | Puré de coliflor con pescado | 81 | Pescado a la portuguesa con papas cocidas | 200 |

Semana del 26 al 30

| | | | | |
|-----------|--|-----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabacín con pescado | 81 | Empanada de atún | 456 |
| MARTES | Puré de acelgas con pollo | 81 | Boloñesa de pollo con tallarines | 378 |
| MIÉRCOLES | Puré de verduras con garbanzos y pescado | 120 | Pescado rebozado con papas cocidas | 385 |
| JUEVES | Puré de zanahoria con pollo | 81 | Arroz, salchichas de pollo y tortilla francesa | 302 |
| VIERNES | French day | | Ensalada Nicoise | |
| | Puré de puerros, maíz y ternera | 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



Menú de Octubre 2020 NURSERY – YEAR 1

Semana del 5 al 9

Kcal/100 gr

Kcal/100 gr

| | | | | |
|-----------|-------------------------------|-----|-------------------------------------|-----|
| LUNES | Puré de verdura | 81 | Taquitos de pollo con papas cocidas | 342 |
| MARTES | Puré de calabaza | 81 | Macarrones integrales con atún | 250 |
| MIÉRCOLES | Puré de acelgas con garbanzos | 120 | Tortilla de papas con jamón | 158 |
| JUEVES | Puré de calabacín | 75 | Pescado en adobo con arroz | 335 |
| VIERNES | Sopa de pollo | 75 | Lasaña de ternera | 379 |

Semana del 12 al 16

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

Semana del 19 al 23

| | | | | |
|-----------|-------------------|-----|---|-----|
| LUNES | Puré de calabaza | 81 | Escalope de pollo con arroz | 426 |
| MARTES | Puré de verduras | 81 | Croquetas de pescado con cous-cous | 447 |
| MIÉRCOLES | Puré 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 a la portuguesa con papas cocidas | 200 |

Semana del 26 al 30

| | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----|---|-----|
| LUNES | Sopa de pollo | 75 | Empanada de atún | 456 |
| MARTES | Puré de acelgas | 81 | Boloñesa de pollo con tallarines | 378 |
| MIÉRCOLES | Puré de verduras con garbanzos | 120 | Pescado rebozado con papas y mojo | 385 |
| JUEVES | Puré de zanahoria | 81 | Arroz, salchichas de pollo y tortilla francesa | 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: fogonero, 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