

MENÚ BASAL NOVIEMBRE COLEGIO INTERNACIONAL COSTA ADEJE DOBLE OPCIÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



01-nov	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov
FESTIVO	Sopa de fideos Arroz blanco con tomate Calamares a la romana Postre lácteo	Ensalada de verdura con pollo Sopa de cocido Ropa vieja Fruta de temporada		
06-nov	07-nov	08-nov	09-nov	10-nov
Judías verdes con tomate Crema de calabaza Redondo de ternera con guisantes y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de arroz Arroz tres delicias Palometa encabollada con ensalada de aceitunas Postre lácteo	Ensalada de lentejas Lentejas guisadas con zanahorias Tortilla francesa con pisto Fruta de temporada	Sopa de fideos Papas guisadas con chorizo Filete de aguja de cerdo al horno con papas panaderas Postre lácteo	Crema de verduras Fideua con verduritas Atún a la riojana con calabacín Fruta de temporada
13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov
Potaje de verduras Verduras tricolor Ragout de ternera con verduras Fruta de temporada	Judías compuestas Alubias blancas con verduras Pollo asado con salsa barbacoa y ensalada mixta Postre lácteo	Sopa de fideos Paella valenciana Merluza al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada	Guisantes con jamón Crema de guisantes Garbanzas compuestas Postre lácteo	Ensalada de pasta Macarrones gratinados Fogonero al horno con ensalada de zanahorias Fruta de temporada
20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov
Ensalada de lentejas Lentejas con verduras Tortilla con calabacín Fruta de temporada	Sopa de pollo Coditos con tomate y queso Filete de merluza a la gallega con lechuga y zanahoria Postre lácteo	Ensalada de verduras Crema de verduras Jamoncitos de pollo en salsa con menestra Fruta de temporada	Ensalada italiana Caldo con pasta y picadillo de huevo Estofado de ternera Postre lácteo	Puré de judías Alubias pintas con arroz Limanda al horno con ensalada de zanahorias Fruta de temporada
27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	
Ensalada de pasta Espirales a la italiana Filete de pollo a a plancha con tomate y oregano Fruta de temporada	Sopa de arroz Arroz a la milanesa Merluza en salsa verde con lechuga y maíz Postre lácteo	Tabulé de lentejas Lentejas estofadas Lomo de cerdo a la plancha con ensalada verde Fruta de temporada	Ensalada de pollo con zanahorias Fideua de pollo Tortilla con atún y ensalada Postre lácteo	

*Todos los días se ponen dos ensaladas para elegir en la línea de bufet y variedad de fruta
*El colegio tiene cocina propia para la elaboración de los menús

MENÚ BASAL NOVIEMBRE COLEGIO INTERNACIONAL COSTA ADEJE KINDER 1º Y 2º PRIMARIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06-nov
Crema de calabaza
Redondo de ternera con guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

07-nov
Sopa de arroz
Arroz tres delicias
Postre lácteo

08-nov
Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

09-nov
Sopa de fideos
Filete de aguja de cerdo al horno con papas panaderas
Postre lácteo

10-nov
Crema de verduras
Atún a la riojana con calabacín
Fruta de temporada

13-nov
Potaje de verduras
Ragout de ternera con verduras
Fruta de temporada

14-nov
Judías compuestas
Pollo asado con salsa barbacoa y ensalada mixta
Postre lácteo

15-nov
Sopa de fideos
Paella valenciana
Fruta de temporada

16-nov
Crema de guisantes
Garbanzas compuestas
Postre lácteo

17-nov
Ensalada de pasta
Fogonero al horno con ensalada de zanahorias
Fruta de temporada

20-nov
Potaje de lentejas
Tortilla con calabacín
Fruta de temporada

21-nov
Sopa de pollo
Filete de merluza a la gallega con lechuga y zanahoria
Postre lácteo

22-nov
Crema de verduras
Jamoncitos de pollo en salsa con menestra
Fruta de temporada

23-nov
Caldo con pasta y picadillo de huevo
Estofado de ternera
Postre lácteo

24-nov
Puré de judías
Limanda al horno con ensalada de zanahorias
Fruta de temporada

27-nov
Ensalada de pasta
Filete de pollo a la plancha con tomate y oregano
Fruta de temporada

28-nov
Sopa de arroz
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz
Postre lácteo

29-nov
Lentejas estofadas
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada verde
Fruta de temporada

30-nov
Crema de zanahorias
Tortilla con atún y ensalada
Postre lácteo



*El colegio tiene cocina propia para la elaboración de los menús

*Todos los días se ponen dos ensaladas para elegir en la línea de bufet y variedad de fruta

MENÚ BASAL NOVIEMBRE ESCUELA INFANTIL HUMBI

LUNES

06-nov
Crema de calabaza con pavo
Redondo de ternera con guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

13-nov
Pure de verduras con ternera
Ragout de ternera con verduras
Fruta de temporada

20-nov
Crema de lentejas con pescado
Tortilla con calabacín
Fruta de temporada

27-nov
Puré de zanahorias con pollo
Filete de pollo a la plancha con tomate y oregano
Fruta de temporada

MARTES

07-nov
Crema de verduras con jamón
Arroz tres delicias
Postre lácteo

14-nov
Crema de judías con pollo
Pollo asado con salsa barbacoa y ensalada mixta
Postre lácteo

21-nov
Puré de puerros con pollo
Filete de merluza a la gallega con lechuga y zanahoria
Postre lácteo

28-nov
Puré de puerros con pescado
Merluza en salsa verde con lechuga y maíz
Postre lácteo

MIÉRCOLES

01-nov
FESTIVO

08-nov
Crema de lentejas con pescado
Tortilla francesa con pisto
Fruta de temporada

15-nov
Puré de puerros con jamón
Paella valenciana
Fruta de temporada

22-nov
Crema de verduras con jamon
Jamoncitos de pollo en salsa con menestra
Fruta de temporada

29-nov
Crema de lentejas con jamón
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada verde
Fruta de temporada

JUEVES

02-nov
Puré de puerros con pescado
Varitas de merluza con ensalada
Postre lácteo

09-nov
Puré de puerros con pollo
Filete de aguja de cerdo al horno con papas panaderas
Postre lácteo

16-nov
Crema de guisantes con pavo
Garbanzas compuestas
Postre lácteo

23-nov
Crema de calabaza con ternera
Estofado de ternera
Postre lácteo

30-nov
Crema de zanahorias con pavo
Tortilla con atún y ensalada
Postre lácteo

VIERNES

03-nov
Crema de verduras con ternera
Ropa vieja
Fruta de temporada

10-nov
Crema de verduras con ternera
Atún a la riojana con calabacín
Fruta de temporada

17-nov
Puré de zanahorias con pescado
Fogonero al horno con ensalada de zanahorias
Fruta de temporada

24-nov
Puré de judias con pavo
Limanda al horno con ensalada de zanahorias
Fruta de temporada



*El colegio tiene cocina propia para la elaboración de los menús

*Todos los días se ponen dos ensaladas para elegir en la línea de bufet y variedad de fruta

TODO ENCAJA

COMPLETA TU DIETA DIARIA CON UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA

"COMER UNA VEZ AL DÍA EN FAMILIA AYUDA A PREVENIR LA ANOREXIA Y LA BULIMIA"



COMIENZA CON UN BUEN DESAYUNO



PAN, CEREALES O DERIVADOS



LECHE O DERIVADOS



FRUTA FRESCA U HORTALIZAS

RESPETA EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AGUA



FRUTAS (1-2 R) Ó VERDURAS (≥ 2R)



ACEITE DE OLIVA



PAN, PASTA, ARROZ, CUSCÚS Y OTROS CEREALES (1-2R)

DIARIO

LÁCTEOS (2-4R)

FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y ACEITUNAS (1-2R)

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS (≥ 2R)

HIERBAS, ESPECIES, AJO CEBOLLA

FUENTE: IFMED R: RACIÓN

SEMANAL

PATATAS (≤ 3R)

CARNE ROJA (<2R)

CARNES PROCESADAS (<1R)

CARNE BLANCA (2R)

PESCADO / MARISCO (>2R)

HUEVOS (2-4R)

DULCES (≤ 2R)

COMPLETA CON UN ADECUADO MENÚ DE CENA



AGUA



ACEITE DE OLIVA



VEGETALES crudos o cocinados



FRUTAS O LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, pescados, huevos o legumbres

SI HEMOS COMIDO... ☀

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEO

PODEMOS CENAR... 🌙

HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEO O FRUTA

FRUTA

NOTAS