

# Menú basal escuela infantil Humbi

LUNES

03-sep  
CREMA DE CALABACIN CON TERNERA  
POLLO AL AIJILLO CON PISTO

FRUTA NATURAL  
822 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 6

10-sep  
CREMA DE CALABACIN CON TERNERA  
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA MAIZ Y ZANAHORIA

FRUTA NATURAL  
810 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 11

17-sep  
CREMA DE BUBANGOS CON PAVO  
MACARRONES CON CHORIZO Y QUESO

FRUTA NATURAL  
839 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

24-sep  
POTAJE DE JUDIAS CON JAMON  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PAPAS FRITAS

FRUTA NATURAL  
667 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 11

MARTES

04-sep  
CREMA DE LENTEJAS CON JAMON  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON PAPAS PANADERAS

LACTEO  
618 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 23 G.: 8

11-sep  
CREMA DE ZANAHORIAS CON POLLO  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS

LACTEO  
648 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

18-sep  
PURE DE LENTEJAS CON TERNERA  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y LECHUGA

LACTEO  
686 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

25-sep  
CREMA DE PUERROS CON POLLO  
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS

LACTEO  
637 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

MIÉRCOLES

05-sep  
CREMA DE PUERROS CON PESCADO  
REDONDO DE PAVO ASADO CON VERDURITAS

FRUTA NATURAL  
635 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 23 G.: 4

12-sep  
CREMA DE PUERROS CON JAMON  
PALOMETA ENCEBOLLADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA NATURAL  
722 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

19-sep  
CREMA DE ACELGAS CON JAMON  
ARROZ TRES DELICIAS  
JORNADAS CHINAS

JORNADAS CHINAS  
844 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

26-sep  
CREMA DE JUDIAS CON PESCADO  
TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ

FRUTA NATURAL  
695 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

JUEVES

06-sep  
CREMA DE VERDURAS CON PAVO  
TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA DE ATÚN

LACTEO  
851 Kcal. P.: 10 HC.: 26 L.: 62 G.: 9

13-sep  
PURE DE ALUBIAS CON PAVO  
HUEVOS COCIDOS CON PISTO

LACTEO  
736 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 11

20-sep  
CREMA DE VERDURAS CON POLLO  
FILETE DE FOGONERO EN SALSAS CON ENSALADA VERDE

LACTEO  
656 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

27-sep  
CREMA DE CALABACÍN CON PAVO  
ESTOFADO DE CERDO

LACTEO  
652 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 10

VIERNES

07-sep  
PURE DE GARBANZOS CON POLLO  
ABADEJO EN SALSAS CON ENSALADA CON BROTES DE SOJA

FRUTA NATURAL  
713 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 5

14-sep  
PURÉ DE VERDURAS CON PESCADO  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
855 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

21-sep  
CREMA DE GARBANZOS CON PESCADO  
ESCALOPE DE TERNERA CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
910 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 41 G.: 10

28-sep  
CREMA DE ZANAHORIAS CON TERNERA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE REMOLACHA

FRUTA NATURAL  
991 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 38 G.: 9



Scolarest



# Menú basal Colegio internacional Costa Adeje Kínder 1º y 2º

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



07-sep  
GARBANZOS GUIADOS CON ZANAHORIAS  
ABADEJO EN SALSA CON ENSALADA CON BROTES DE SOJA

FRUTA NATURAL  
713 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 5

10-sep  
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO CON LECHUGA MAIZ Y ZANAHORIA

FRUTA NATURAL  
810 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 11

17-sep  
MACARRONES CON CHORIZO Y QUESO  
FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON LECHUGA

FRUTA NATURAL  
839 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

24-sep  
JUDIAS VERDES CON TOMATE  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PAPAS FRITAS

FRUTA NATURAL  
667 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 11

11-sep  
CREMA DE ZANAHORIAS  
RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS

LACTEO  
648 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

18-sep  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y LECHUGA

LACTEO  
686 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

25-sep  
CODITOS CON SALSA DE TOMATE  
ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS

LACTEO  
637 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

12-sep  
ESPIRALES CON VERDURAS  
PALOMETA ENCEBOLLADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA NATURAL  
722 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

19-sep  
ARROZ TRES DELICIAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE

JORNADAS CHINAS  
844 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

26-sep  
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ

FRUTA NATURAL  
695 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

13-sep  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HUEVOS COCIDOS CON PISTO

LACTEO  
736 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 11

20-sep  
FIDEGUA CON VERDURITAS  
FILETE DE FOGONERO EN SALSA CON ENSALADA VERDE

LACTEO  
656 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

27-sep  
CREMA DE CALABACÍN  
ESTOFADO DE CERDO

LACTEO  
652 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 10

14-sep  
PURÉ DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
855 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

21-sep  
GARBANZOS CON ESPINACAS  
ESCALOPE DE TERNERA CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
910 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 41 G.: 10

28-sep  
PAELLA VALENCIANA  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE REMOLACHA

FRUTA NATURAL  
991 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 38 G.: 9





# Menú basal Colegio internacional Costa Adeje

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10-sep  
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS  
  
LOMO DE CERDO AL HORNO CON  
LECHUGA MAIZ Y ZANAHORIA

FRUTA NATURAL  
810 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 11

17-sep  
MACARRONES CON CHORIZO Y  
QUESO

FILETE DE PAVO A LA PLANCHA  
CON LECHUGA

FRUTA NATURAL  
839 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

24-sep  
JUDIAS VERDES CON TOMATE

RAGOUT DE TERNERA CON  
VERDURAS Y PAPAS FRITAS

FRUTA NATURAL  
667 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 11

11-sep  
CREMA DE ZANAHORIAS  
  
RAGOUT DE TERNERA CON  
VERDURAS

LACTEO  
648 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

18-sep  
LENTEJAS GUIADAS CON  
ZANAHORIAS

BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
Y LECHUGA

LACTEO  
686 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 31 G.: 5

25-sep  
CODITOS CON SALSA DE TOMATE

ABADEJO AL HORNO CON  
VERDURITAS

LACTEO  
637 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

12-sep  
ESPIRALES CON VERDURAS  
  
PALOMETA ENCEBOLLADA CON  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA NATURAL  
722 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

19-sep  
ARROZ TRES DELICIAS

ROLLITOS DE PRIMAVERA CON  
SALSA AGRIDULCE

JORNADAS CHINAS  
JORNADAS CHINAS

844 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

26-sep  
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS

TORTILLA DE JAMON CON  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y MAIZ

FRUTA NATURAL  
695 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

13-sep  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
  
HUEVOS COCIDOS CON PISTO

LACTEO  
736 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 11

20-sep  
FIDEGUA CON VERDURITAS

FILETE DE FOGONERO EN SALSA  
CON ENSALADA VERDE

LACTEO  
656 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 29 G.: 4

27-sep  
CREMA DE CALABACÍN

ESTOFADO DE CERDO

LACTEO  
652 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 10

07-sep  
GARBANZOS GUIADOS CON  
ZANAHORIAS  
  
ABADEJO EN SALSA CON  
ENSALADA CON BROTES DE SOJA

FRUTA NATURAL  
713 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 5

14-sep  
PURÉ DE VERDURAS

JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
CON TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
855 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

21-sep  
GARBANZOS CON ESPINACAS

ESCALOPE DE TERNERA CON  
TOMATE Y ORÉGANO

FRUTA NATURAL  
910 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 41 G.: 10

28-sep  
PAELLA VALENCIANA

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON ENSALADA DE REMOLACHA

FRUTA NATURAL  
991 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 38 G.: 9





# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



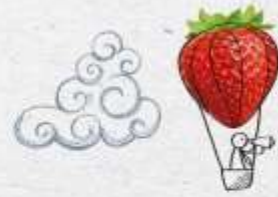
- Pan, cereales o derivados
- Leche o derivados
- Fruta fresca y hortalizas

**ma**  
"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respetar el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)
- Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Papas (hasta 3 raciones)
- Carnes rojas (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carnes blancas (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

SEMANAL

Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

- Vegetales crudos o cocinados
- Agua
- Aceite de oliva
- Frutas o lácteos
- Hidratos de carbono
- Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

|                               |                                       |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | Carne magra o huevo                   |
| Huevo                         | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | Fruta                                 |

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2004. Según lo establecido en el RE 1869/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.