

DIETA BASAL

COLEGIO TACORONTE

Mayo y Junio 2023

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
01-MAY. -29-MAY.	
CREMA DE BERROS	
JAMONCITOS DE POLLO EN ADOBO	A
PAPAS ARRUGADAS	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 825 H.C.: 81 Gr: 54 Pr: 81	

MARTES	
02-MAY. -30-MAY.	
RANCHO DE JUDIAS PINTAS	🍌
LOMITOS DE FOGONERO CON MOJO VERDE	🐟 A
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 888 H.C.: 79 Gr: 32 Pr: 58	

MIÉRCOLES	
03-MAY. -31-MAY.	
PURÉ DE VERDURAS	
RISSOTTO A LA MILANESA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 780 H.C.: 90 Gr: 9 Pr: 25	

JUEVES	
04-MAY. -01-JUN.	
CREMA DE CALABACÍN	
ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA	🍌 G
QUESO RALLADO	🥛
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 624 H.C.: 95 Gr: 11 Pr: 23	

VIERNES	
05-MAY. -02-JUN.	
POTAJE DE LENTEJAS	🍌
CROQUETAS DE ATÚN	🐟 Fr
ENSALADA MEDITERRANEA	🥛
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 888 H.C.: 84 Gr: 54 Pr: 21	

LUNES	
08-MAY. -05-JUN.	
POTAJE DE HABICHUELAS	
ARROZ A LA MARINERA	🐟 A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 686 H.C.: 75 Gr: 20 Pr: 25	

MARTES	
09-MAY. -06-JUN.	
SOPA DE FIDEOS	🍌 🥬
HAMBURGUESAS EN SALSA ESPAÑOLA	🍌 A
MENESTRA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 681 H.C.: 52 Gr: 22 Pr: 28	

MIÉRCOLES	
10-MAY. -07-JUN.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
TORTILLA DE JAMÓN	🍌 A
PAN	
YOGUR DE SABORES	🍌 🥛
Kcal: 632 H.C.: 62 Gr: 26 Pr: 26	

JUEVES	
11-MAY. -08-JUN.	
PURÉ DE PUERROS	
ROPAVEJA MIXTA	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 832 H.C.: 89 Gr: 22 Pr: 36	

VIERNES	
12-MAY. -09-JUN.	
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO	
ENSALADA DE PASTA CON VERDURAS Y QUESO	🍌 G
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 692 H.C.: 89 Gr: 24 Pr: 23	

LUNES	
15-MAY. -12-JUN.	
CREMA DE HORTALIZAS	
POLLO A LA CAZADORA	A
VERDURAS DE PRIMAVERA	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 785 H.C.: 65 Gr: 48 Pr: 86	

MARTES	
16-MAY. -13-JUN.	
POTAJE DE BUBANGO Y ZANAHORIAS	
ARROZ AMARILLO	A
PAN	
GELATINA	
Kcal: 780 H.C.: 98 Gr: 5 Pr: 35	

MIÉRCOLES	
17-MAY. -14-JUN.	
RANCHO CANARIO	🍌
CHURROS DE PESCADO	🍌 Fr
ENSALADA DIVERTIDA	🍌
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 836 H.C.: 89 Gr: 36 Pr: 19	

JUEVES	
18-MAY. -15-JUN.	
SOPA DE PESCADO	🍌 🐟
LOMO EN SALSA DE MELOCOTÓN	🍌 A
PAPAS ASADAS	A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 767 H.C.: 82 Gr: 27 Pr: 43	

VIERNES	
19-MAY. -16-JUN.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS	
PIZZA TROPICAL	🍌 A
PAN INTEGRAL	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 752 H.C.: 78 Gr: 15 Pr: 27	

LUNES	
22-MAY. -19-JUN.	
SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS	🍌 🥬
SALPICÓN DE ATÚN	🐟
PAPAS GUISADAS	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 715 H.C.: 75 Gr: 30 Pr: 54	

MARTES	
23-MAY. -20-JUN.	
CREMA DE CALABAZA	
FRIJOLES CON ARROZ AL ESTILO CANARIO	G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 798 H.C.: 112 Gr: 21 Pr: 33	

MIÉRCOLES	
24-MAY. -21-JUN.	
POTAJE DE ACELGAS Y GARBANZOS	
TORTILLA DE PAPAS Y CALABACÍN	🍌 A
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 743 H.C.: 59 Gr: 24 Pr: 27	

JUEVES	
25-MAY. -22-JUN.	
PURÉ DE ZANAHORIAS	
MACARRONES A LA CASTELLANA	🍌 G
PAN	
FRUTA DE TEMPORADA	
Kcal: 607 H.C.: 88 Gr: 21 Pr: 21	

VIERNES	
26-MAY. -23-JUN.	
POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN	
ALBÓNDIGAS EN SALSA	🍌 A
GUISANTES, HABICHUELAS Y ZANAHORIAS	A
PAN INTEGRAL	
HELADO	🍌 🥛
Kcal: 894 H.C.: 64 Gr: 57 Pr: 42	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. EN. EN DIETÉTICA)



* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

