DIETA BASAL

COLEGIO TACORONTE

Marzo y Abril 2024

Aporte cal: 35-40% CDR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04-MAR. -01-ABR. -29-ABR.	05-MAR. -02-ABR. -30-ABR.	06-MAR. -03-ABR. -01-MAY.	07-MAR. -04-ABR. -02-MAY.	08-MAR. -05-ABR. -03-MAY.
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN LOMO ASADO CON SALSA DE MANZANA (A) ARROZ PILAW (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE TERNERA CON ESTRELLITAS PECHUGA EMPANADA (Fr) ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS Y ACELGAS LOMITOS DE MERLUZA CON MOJO CILANTRO (A) PAPAS AL VAPOR (A) PAN YOGUR DE SABORES	CREMA DE CALABAZA ESPAGUETTIS A LA MARINARA (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE PRIMAVERA TORTILLA DE PAPAS (A) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 797 H.C.: 83 Gr: 32 Pr: 44	Kcal: 651 H.C.: 77 Gr: 31 Pr: 32	Kcal: 824 H.C.: 95 Gr: 26 Pr: 51	Kcal: 617 H.C.: 90 Gr: 18 Pr: 24	Kcal: 709 H.C.: 63 Gr: 32 Pr: 23
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
11-MAR. -08-ABR.	12-MAR. -09-ABR.	13-MAR. -10-ABR.	14-MAR. -11-ABR.	15-MAR. -12-ABR.
POTAJE DE LENTEJAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA (A) PASTA TRICOLOR (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE VERDURAS ARROZ DEL SEÑORITO (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE POLLO CROQUETAS DE PESCADO (Fr) ENSALADA DEL JARDIN PAN GELATINA	POTAJE DE BERROS Y CALABACÍN ROPAVIEJA MIXTA (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	PURÉ DE ZANAHORIAS PIZZA MARGARITA (A) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 808 H.C.: 90 Gr: 39 Pr: 42	Kcal: 720 H.C.: 89 Gr: 5 Pr: 24	Kcal: 747 H.C.: 74 Gr: 59 Pr: 30	Kcal: 828 H.C.: 89 Gr: 17 Pr: 36	Kcal: 678 H.C.: 73 Gr: 12 Pr: 29
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
18-MAR. -15-ABR.	19-MAR. -16-ABR.	20-MAR. -17-ABR.	21-MAR. -18-ABR.	22-MAR. -19-ABR.
SOPA DE FIDEOS JAMONCITOS DE POLLO EN ADOBO (A) VERDURAS DE PRIMAVERA (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	PURE DE JUDIAS ESPIRALES A LA CASERA (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ARVEJAS ARROZ AMARILLO CON ATUN (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA PASTEL DE VERDURAS (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES VARITAS DE MERLUZA (Fr) ENSALADA MEDITERRANEA PAN INTEGRAL YOGUR DE SABORES
Kcal: 754 H.C.: 48 Gr: 37 Pr: 81	Kcal: 723 H.C.: 91 Gr: 6 Pr: 22	Kcal: 648 H.C.: 91 Gr: 15 Pr: 38	Kcal: 715 H.C.: 62 Gr: 35 Pr: 25	Kcal: 706 H.C.: 82 Gr: 34 Pr: 18
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
25-MAR. -22-ABR.	26-MAR. -23-ABR.	27-MAR. -24-ABR.	28-MAR. -25-ABR.	29-MAR. -26-ABR.
CREMA DE ESPINACAS JUDIAS PINTAS CON ARROZ (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE LEGUMBRES MACARRONES A LA BOLOÑESA (G) PAN FRUTA DE TEMPORADA	SOPA DE ARROZ CON PESCADO HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA (A) JUDÍAS VERDES AL ACEITE DE OLIVA (A) PAN GELATINA	RANCHO CANARIO TORTILLA DE QUESO (A) PAN FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE COLIFLOR ATÚN CON MOJO CANARIO (A) PAPAS A LO POBRE (A) PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA
Kcal: 787 H.C.: 109 Gr: 15 Pr: 33	Kcal: 626 H.C.: 92 Gr: 16 Pr: 24	Kcal: 677 H.C.: 56 Gr: 59 Pr: 66	Kcal: 770 H.C.: 71 Gr: 35 Pr: 33	Kcal: 865 H.C.: 82 Gr: 31 Pr: 54

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. ESP. EN DIETÉTICA)

* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

AENOR
SEGURIDAD ALIMENTARIA
ISO 22000