

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
V.R.					8 DÍA NO LECTIVO
V.R.	11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada Kcal 904 Hc 89 Lip 48 Pr 27	12 Sopa de estrellas Tortilla española con ensalada tropical Yogur Kcal 697 Hc 81 Lip 32 Pr 21	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada Kcal 562 Hc 59 Lip 21 Pr 35	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada Kcal 766 Hc 70 Lip 38 Pr 34	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18
V.R.	18 Crema de espinacas y verduras Coditos con salsa provenzal y jamón Yogur Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 3	20 Potaje de lentejas Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada Kcal 810 Hc 110 Lip 31 Pr 16	21 Sopa campesina Pescado frito con alioli y tomates aliñados Fruta de temporada Kcal 684 Hc 71 Lip 30 Pr 34	22 Crema de berros Arroz 3 delicias con salchichas Yogur Kcal 851 Hc 104 Lip 38 Pr 24
V.R.	25 Caldo de cilantro Churros de pescado con ensalada canaria Fruta de temporada Kcal 638 Hc 88 Lip 21 Pr 23	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con salsa de tomate, verduras y carne Yogur Kcal 616 Hc 61 Lip 30 Pr 25	27 Sopa de estrellas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada Kcal 718 Hc 55 Lip 42 Pr 30	28 Rancho canario Cerdo agrídulce con arroz Fruta de temporada Kcal 643 Hc 52 Lip 41 Pr 31	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

RECOMENDACIÓN DE CENAS

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Beba preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Acetate de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con salsa provenzal y jamón Yogur	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pescado frito con alioli y tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias con salchichas Yogur
25 Caldo de cilantro Churros de pescado con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con salsa de tomate, verduras y carne Yogur	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Cerdo agridulce con arroz Fruta de temporada	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
- PESCADO.....>2-3 raciones/semana
- CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
- HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Agua: Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Verduras: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con salsa provenzal y jamón Yogur	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pescado frito con alioli y tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias con salchichas Yogur
25 Caldo de cilantro Pescado empanado con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con salsa de tomate, verduras y carne Yogur	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Cerdo agridulce con arroz Fruta de temporada	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Aceto de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Boanva Canarias, S.L.

C.I.F.: B-76093129
Avda. Ansite, 9 - Portal 5 Bajo - E
35011 La Laguna de G.C.

Judith García

nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur desnatado	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con carne Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la plancha con papas sancochadas Yogur desnatado
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con jamón Yogur desnatado	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de cerdo con papas dadas Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pescado a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias Yogur desnatado
25 Caldo de cilantro Pescado a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con verduras y carne Yogur desnatado	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Cerdo a la plancha con arroz Fruta de temporada	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas con puré de guisantes y papas Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Tipos de agua: Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur desnatado	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con pavo Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la plancha con papas sancochadas Yogur desnatado
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con atún Yogur desnatado	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de pollo con papas dadas Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pescado a la plancha con tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias Yogur desnatado
25 Caldo de cilantro Pescado a la plancha con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con verduras y pollo Yogur desnatado	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Pollo a la plancha con arroz Fruta de temporada	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas con puré de guisantes y papas Gelatina

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES:**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS:**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS:**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
 - PESCADO.....>2-3 raciones/semana
 - CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
 - HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS:**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA:**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Beba preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Verduras
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa s/cerdo Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Pescado a la portuguesa con papas sancochadas Yogur
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con salsa provenzal y atún Yogur	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de pollo en adobo con papas dado Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pescado frito con alioli y tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias con salchichas de pollo Yogur
25 Caldo de cilantro Churros de pescado con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con salsa de tomate, verduras y carne Yogur	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pescado al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Pollo agridulce con arroz Fruta de temporada	29 Kremet grønnsaker: Crema de verduras Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter: Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas... 2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
- PESCADO.....>2-3 raciones/semana
- CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
- HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta, arroz, legumbres	Verduras, ensaladas
Verduras	Sopa, pasta, arroz, papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Agua: Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Leche y yogur: 2-3 raciones al día. Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceto de oliva y frutos secos: Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				8 DÍA NO LECTIVO
11 Crema de acelgas Arroz a la jardinera con carne Fruta de temporada	12 Sopa de estrellitas Tortilla española con ensalada tropical Yogur	13 Potaje de berros y judías pintas Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas Fruta de temporada	14 Crema de verduras Espaguetis con salsa boloñesa Fruta de temporada	15 Sopa de fideos y garbanzos Hamburguesa a la plancha con papas sancochadas Yogur
18 Crema de espinacas y verduras Coditos con salsa provenzal y jamón Yogur	19 Sopa de letras Ropa vieja Fruta de temporada	20 Potaje de lentejas Tacos de cerdo en adobo con papas dado Fruta de temporada	21 Sopa campesina Pollo empanado con alioli y tomates aliñados Fruta de temporada	22 Crema de berros Arroz 3 delicias con salchichas Yogur
25 Caldo de cilantro Lomo adobado con ensalada canaria Fruta de temporada	26 Crema de calabaza y acelgas Espirales con salsa de tomate, verduras y carne Yogur	27 Sopa de estrellitas y zanahoria Pollo al horno con papas panaderas Fruta de temporada	28 Rancho canario Cerdo agridulce con arroz Fruta de temporada	29 <i>Kremet grønnsaker:</i> Crema de verduras <i>Kjøttboller med mashed erter og kokte poteter:</i> Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas Postre lácteo

Según el punto de maduración de la fruta el primer día de la semana, el postre podrá variar entre yogur o fruta.

Valor nutricional calculado para niños entre 9-13 años



¡El día 29 probaremos comida típica de Noruega!



FRECUENCIA RECOMENDADA

- ❖ **CEREALES:** arroz, pasta, papas...2-3 raciones/día
- ❖ **LEGUMBRES**.....2-3 raciones/semana
- ❖ **VERDURAS Y HORTALIZAS**...≥2-3 raciones
- ❖ **FRUTAS**.....≥2-3 raciones
- ❖ **PROTEÍNAS**
- PESCADO.....>2-3 raciones/semana
- CARNES.....2-3 raciones/semana (mayoritariamente blancas)
- HUEVO.....2-3 raciones/semana
- ❖ **LÁCTEOS**.....2-3 raciones/día
- ❖ **AGUA**.....6-8 vasos/día

¡Mantente activo!

SI COMES.....	DEBES CENAR
1º PLATO	1º PLATO
Pasta,arroz,legumbres	Verduras,ensaladas
Verduras	Sopa,pasta,arroz,papas
2º PLATO	2º PLATO
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
GUARNICIÓN	GUARNICIÓN
Verduras	Verduras o papas
Papas	Verduras
POSTRE	POSTRE
Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

Leche y yogur
2-3 raciones al día
Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Agua
Bebe preferentemente agua (6-8 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

Aceto de oliva y frutos secos
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Crema de acelgas														
Arroz a la jardinera				x										
Sopa de estremitas	x													
Tortilla española			x											x
Tomates aliñados														x
Potaje de berros y judías pintas														
Estofado de pollo al tomillo con verduras y papas														x
Crema de verduras														
Espaguetis con salsa boloñesa	x													
Sopa de fideos y garbanzos	x													
Pescado a la portuguesa con papas sancochadas	x			x										x
Crema de espinacas y verduras														
Coditos con salsa provenzal y jamón	x							x						
Sopa de letras	x													
Ropa vieja														x
Potaje de lentejas														
Tacos de cerdo en adobo con papas dado	x													x
Pescado frito con alioli	x		x	x										
Ensalada tropical														x
Crema de berros														
Arroz 3 delicias con salchichas			o					x						
Caldo de cilantro			o											
Churros de pescado	x	x	o	x	o	o								
Ensalada variada														x
Crema de calabaza y acelgas														
Espirales con salsa de tomate, verduras y carne	x													
Sopa de estremitas y zanahoria	x													
Pescado al horno con papas panaderas				x										x
Rancho canario	x													
Cerdo agridulce con arroz	o							o						
Crema de verduras														
Albóndigas en salsa con puré de guisantes y papas								x						x

x: lo contiene ; o: puede contenerlo