

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada Kcal 742 Hc 84 Lip 34 Pr 25	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas Yogur Kcal 674 Hc 73 Pr 27 Lip 30
5 Crema de calabaza Coditos con salsa carbonara Yogur Kcal 684 Hc 69 Lip 31 Pr 33	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada Kcal 839 Hc 109 Lip 39 Pr 38	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Fruta de temporada Kcal 763 Hc 88 Pr 35 Lip 24	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada Kcal 799 Hc 92 Lip 31 Pr 38	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur Kcal 729 Hc 78 Lip 37 Pr 34
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur Kcal 798 Hc 105 Pr 27 Lip 30	14 Sopa jardinera Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada Kcal 742 Hc 84 Lip 34 Pr 25	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada Kcal 714 Hc 55 Pr 30 Lip 42	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa con papas emparejiladas Yogur Kcal 735 Hc 89 Pr 25 Lip 31
19 Sopa de letras Churros de pescado con ensalada canaria Yogur Kcal 767 Hc 83 Lip 31 Pr 39	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada Kcal 731 Hc 88 Pr 25 Lip 31	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada Kcal 772 Hc 99 Pr 22 Lip 32	22 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada Kcal 696 Hc 85 Lip 24 Pr 35	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita Yogur Kcal 667 Hc 88 Lip 22 Pr 27
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta Fruta de temporada Kcal 818 Hc 87 Lip 34 Pr 41	27 Sopa de estrellitas Cerdo con salsa agridulce y papas parisinas Yogur Kcal 656 Hc 77 Pr 22 Lip 18	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra Fruta de temporada Kcal 814 Hc 94 Pr 33 Lip 34	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada Kcal 571 Hc 67 Lip 15 Pr 40	30 Potaje de berros y judías Marmitako de pescado Postre lácteo Kcal 798 Hc 105 Pr 27 Lip 30

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



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

Agua
Bebe preferentemente agua (10-12 vasos al día) o líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales y bebidas light). Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.

¡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.

Acetate 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

Avenida Ansito, 9 Portal 5 Bajo · E-38011 La Cañada de G.C.

Judith García Quintana
nº asoci. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas Yogur sin lactosa
5 Crema de calabaza Coditos con salsa tomate y jamón Yogur sin lactosa	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur sin lactosa
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur sin lactosa	14 Sopa jardinera Pescado frito con alioli s/l y ensalada mixta Fruta de temporada	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur sin lactosa
19 Sopa de letras Pescado empanado con ensalada canaria Yogur sin lactosa	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	22 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita de dieta s/queso Yogur sin lactosa
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta Fruta de temporada	27 Sopa de estrellitas Cerdo con salsa agridulce y papas parisinas Yogur sin lactosa	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra Fruta de temporada	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada	30 Potaje de berros y judías Marmitako de pescado Yogur sin lactosa

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



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

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

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.

Acetate 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. Anzizu, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pollo a la plancha con papas sancochadas Fruta de temporada	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas Yogur
5 Crema de calabaza Coditos con salsa carbonara Yogur	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta s/pescado Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de cerdo en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur	14 Sopa jardinera Lomo a la plancha con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur
19 Sopa de letras Cerdo a la plancha con ensalada canaria Yogur	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	22 Sopa de fideos Hamburguesa a la plancha con papas parisinas Fruta de temporada	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita Yogur
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta s/pescado Fruta de temporada	27 Sopa de estrellitas Cerdo con salsa agridulce y papas parisinas Yogur	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra s/pescado Fruta de temporada	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada	30 Potaje de berros y judías Pollo a la plancha con papas sancochadas 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



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

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

¡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.

Acetate 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

Avenida Ansito, 9 Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº asoci. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas Yogur
5 Crema de calabaza Coditos con salsa carbonara Yogur	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur	14 Sopa jardinera Pescado frito con alioli y ensalada mixta s/atún Fruta de temporada	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa con papas emparejiladas Yogur
19 Sopa de letras Pescado empanado con ensalada canaria Yogur	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	22 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita Yogur
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta Fruta de temporada	27 Sopa de estrellitas Cerdo con salsa agridulce y papas parisinas Yogur	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra Fruta de temporada	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada	30 Potaje de berros y judías Marmitako de pescado 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



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

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

¡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.

Acetate 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

Avenida Ansito, 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº asoci. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas Yogur
5 Crema de calabaza Coditos con salsa carbonara Yogur	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur	14 Sopa jardinera Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa con papas emperejiladas Yogur
19 Sopa de letras Churros de pescado con ensalada canaria Yogur	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana con jamón Fruta de temporada	22 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita de dieta Yogur
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta Fruta de temporada	27 Sopa de estrellitas Cerdo con salsa agridulce y papas parisinas Yogur	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra Fruta de temporada	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada	30 Potaje de berros y judías Marmitako de pescado 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



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

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

¡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.

Acetate 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

Avenida Anzizu, 9 Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº asoc. ICA00064

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de fideos Pescado con mojo cilantro y papas sancochadas Fruta de temporada	2 Crema castellana Arroz a la jardinera con salchichas de pollo Yogur
5 Crema de calabaza Coditos con salsa carbonara s/cerdo Yogur	6 Sopa de estrellitas Estofado de pollo a la cazadora Fruta de temporada	7 Crema de brócoli y zanahoria Paella mixta Fruta de temporada	8 Potaje de coles y garbanzos Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo Fruta de temporada	9 Sopa de letras Tortilla española con tomates aliñados Yogur
12 FESTIVO	13 Crema de berros Espirales con salsa de berenjena y carne picada Yogur	14 Sopa jardinera Pescado frito con alioli y ensalada mixta Fruta de temporada	15 Crema de puerros con calabaza Jamoncitos de pollo con arroz Fruta de temporada	16 Potaje de espinacas y judías Hamburguesa de pollo con papas emparejiladas Yogur
19 Sopa de letras Churros de pescado con ensalada canaria Yogur	20 Potaje de acelgas Pollo al ajillo con papas dado Fruta de temporada	21 Crema de zanahoria y guisantes Macarrones a la amatriciana Fruta de temporada	22 Sopa de fideos Pescado a la andaluza con papas parisinas Fruta de temporada	23 Caldo de millo y calabaza Pizza margarita s/jamón Yogur
26 Crema de verduras de temporada Fideuá mixta Fruta de temporada	27 Sopa de estrellitas Pollo con salsa agrídulce y papas parisinas Yogur	28 Crema de coliflor y zanahoria Arroz mar y tierra Fruta de temporada	29 Sopa de pepitas y verduras Tortilla de papas y verduras con ensalada tropical Fruta de temporada	30 Potaje de berros y judías Marmitako de pescado 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



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

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

¡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.















Acetate 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

Avenida Ansite 9, Portal 5 Bajo · E-38011 La Palma de G.C.

Judith García Quintana
nº asoci. ICA00064

PLATOS														
	Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Crustáceo	Moluscos	Altramuz	Soja	Fr.cáscara	Cacahuete	Mostaza	Sésamo	Apio	Sulfitos
Sopa de fideos	x													
Crema castellana														
Crema de calabaza														
Sopa de estremitas	x													
Crema de brócoli y zanahoria														
Potaje de coles y garbanzos														
Sopa de letras	x													
Crema de berros														
Sopa jardinera	x													
Crema de puerros y calabaza														
Potaje de espinacas y judías														
Sopa de letras	x													
Potaje de acelgas														
Crema de zanahoria y guisantes														
Sopa de fideos	x													
Caldo de millo														
Crema de verduras														
Crema de coliflor y zanahoria														
Sopa de verduras	x													
Potaje de berros y judías														
Pescado con mojo cilantro	x			x										x
Papas sancochadas														x
Arroz a la jardinera con salchichas								x						
Coditos con salsa carbonara	x	x						x						
Estofado de pollo a la cazadora														x
Paella mixta				x										
Tacos de pescado en adobo con papas al ajillo	x			x										x
Tortilla española			x											x
Tomates aliñados														x
Espirales con salsa de berenjena y carne picada	x													
Pescado frito con alioli	x	o	o	x										
Ensalada mixta				o										x

x: lo contiene ; o: puede contenerlo

