

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02.03.20 CREMA DE CALABAZA ESPAGUETIS CON SALSA DE POLLO Y CURRY PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO Y SALSA YOGUR FRUTA CREMA DE CALABAZA + POLLO 773.4 67.5 33.7 33.7	03.03.20 POTAJE DE LENTEJAS CON QUESO TIERNO ATÚN A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO PURÉ DE LENTEJAS + PESCADO 715.7 117.8 24.6 16.5	04.03.20 CREMA DE ZANAHORIAS Y PICATOSTES BURGUER MIXTA CON SALSA BARBACOA ENSALADA COL Y ZANAHORIA / QUESO GOUDA FRUTA CREMA DE ZANAHORIAS + TERNERA 601.9 77.8 17.3 23.1	05.03.20 POTAJE DE VERDURAS PESCADO A LA PORTUGUESA GUISANTES SALTEADOS LÁCTEO PURÉ DE VERDURAS + PESCADO 773.4 67.5 33.7 33.7	06.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO EMPANADA PAPAS FRITAS / ENSALADA MIXTA HELADO CREMA DE ESPINACAS + POLLO 665.1 84.6 34.7 19.4
09.03.20 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE POLLO ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) FRUTA CREMA DE CALABACÍN + POLLO 665.1 84.6 34.7 19.4	10.03.20 POTAJE DE VERDURAS CON QUESO TIERNO SALMÓN A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS / PISTO DE VERDURAS LÁCTEO PURÉ DE VERDURAS + PESCADO 739.6 88.3 34.1 26.1	11.03.20 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA ESPAÑOLA QUINOA CON VERDURAS FRUTA CREMA DE COLIFLOR + HUEVO 656.2 67.2 15.3 36.0	12.03.20 SOPA DE PESCADO Y ARROZ PESCADO A LA ANDALUZA PAPAS ARRUGADAS / MOJO ROJO LÁCTEO CREMA DE ZANAHORIAS + PESCADO 640.5 98.2 24.2 7.2	13.03.20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES CANELONES DE CARNE TOMATES ALIÑADOS CON TACOS DE MOZARELLA FRUTA CREMA DE GUISANTES + PESCADO 727.9 100.2 28.7 23.4
16.03.20 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES TORTILLA ESPAÑOLA ENS DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y QUESO FRUTA CREMA DE CALABAZA + HUEVO 666.0 78.1 29.9 24.3	17.03.20 POTAJE DE VERDURAS FOGONERO ENCEBOLLADO PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO PURÉ DE VERDURAS + PESCADO 576.5 82.0 25.5 16.8	18.03.20 POTAJE DE LENTEJAS CON QUESO TIERNO ARROZ TRES CARNES (POLLO, TERNERA Y CERDO) PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO Y SALSA YOGUR FRUTA PURÉ DE LENTEJAS + TERNERA 763.4 115.4 28.5 19.1	19.03.20 CREMA DE GARBANZOS CROQUETAS DE PESCADO ARROZ INTEGRAL Y QUINOA LÁCTEO CREMA DE GARBANZOS + PESCADO 742.7 69.8 19.2 29.3	20.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL ENSALADILLA RUSA FRUTA PURÉ DE VERDURAS + POLLO 697.8 73.6 31.4 30.2
23.03.20 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS AL HORNO CON TOMATE PURÉ DE PAPAS / ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA CREMA DE CALABACÍN + TERNERA 617.8 61.0 28.5 29.7	24.03.20 POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS FILETE DE FOGONERO EMPANADO ENSALADA MIXTA / COLIFLOR CON BRÉCOL LÁCTEO PURÉ DE BERROS + PESCADO 662.4 98.1 29.3 16.5	25.03.20 SOPA DE TERNERA MUSLO DE POLLO A LA CASERA ARROZ BLANCO FRUTA CREMA DE ZANAHORIAS + POLLO 659.6 69.0 29.1 25.1	26.03.20 POTAJE DE VERDURAS Y QUESO TIERNO ATÚN EN ADOBO CANARIO PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO PURÉ DE VERDURAS + PESCADO 721.2 105.3 30.3 13.0	27.03.20 JORNADA GASTRONÓMICA
30.03.20 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ROPA VIEJA DE POLLO ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) FRUTA CREMA DE CALABACÍN + POLLO 773.4 67.5 33.7 33.7	31.03.20 CREMA DE ZANAHORIAS PORCIÓN DE MERLUZA EN SALSA VERDE PAPAS SANCOCHADAS / SALTEADO ZANAHORIAS LÁCTEO CREMA DE ZANAHORIAS + PESCADO 715.7 117.8 24.6 16.5			

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ENERGÍA (KCAL)
- HIDRATOS CARBONO (GRS)
- PROTEÍNAS (GRS)
- LÍPIDOS (GRS)

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

- 01 CEREALES CON GLUTEN
- 02 LECHE
- 03 HUEVO
- 04 PESCADO
- 05 MOLUSCOS
- 06 CRUSTÁCEOS
- 07 FRUTOS DE CÁSCARA
- 08 CACAHUETE
- 09 SOJA
- 10 APIO
- 11 MOSTAZA
- 12 ALTRAMUZ
- 13 SÉSAMO
- 14 SULFITOS

EN DIETAS POR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, EL PLATO Y/O CONDICIONES DE ELABORACIÓN SE MODIFICAN PARA QUE NO PRESENTE EL ALÉRGICO

EL MENÚ PUEDE VARIAR POR CAUSAS JUSTIFICADAS CON LA FINALIDAD DE ADAPTARNOS A LAS CONDICIONES DEL MERCADO Y/O PRODUCCIÓN DIARIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN SUPERVISADOS POR PERSONAL FORMADO EN NUTRICIÓN

PARA SU CONFECCIÓN NOS BASAMOS EN LA ESTRATEGIA NAOS Y EN LAS PARTICULARIDADES GASTRONÓMICAS DE CANARIAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02.03.20 CREMA DE CALABAZA ESPAGUETIS CON SALSA DE POLLO Y CURRY ESPAGUETIS NAPOLITANA PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO Y SALSA YOGUR FRUTA	03.03.20 POTAJE DE LENTEJAS CON QUESO TIERNO ATÚN A LA PLANCHA ATÚN AL HORNO CON SALSA DE SOJA/MIEL PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO	04.03.20 CREMA DE ZANAHORIAS Y PICATOSTES BURGUER MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGUER MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA COL Y ZANAHORIA / QUESO GOUDA FRUTA	05.03.20 POTAJE DE VERDURAS PESCADO A LA PORTUGUESA FOGONERO A LA PLANCHA GUISANTES SALTEADOS LÁCTEO	06.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO EMPANADA PECHUGA A LA PLANCHA PAPAS FRITAS / ENSALADA MIXTA HELADO
773.4 67.5 33.7 33.7	715.7 117.8 24.6 16.5	601.9 77.8 17.3 23.1	773.4 67.5 33.7 33.7	665.1 84.6 34.7 19.4
09.03.20 CREMA DE CALABACÍN ESTOFADO DE POLLO SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) FRUTA	10.03.20 POTAJE DE VERDURAS CON QUESO TIERNO SALMÓN A LA PLANCHA SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN Y ENELDO PAPAS SANCOCHADAS / PISTO DE VERDURAS LÁCTEO	11.03.20 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA ESPAÑOLA SALTEADO DE HUEVO Y CANGREJO QUINOA CON VERDURAS FRUTA	12.03.20 SOPA DE PESCADO Y ARROZ PESCADO A LA ANDALUZA PALOMETA A LA PLANCHA PAPAS ARRUGADAS / MOJO ROJO LÁCTEO	13.03.20 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES CANELONES DE CARNE CANELONES VERDES CON RICOTA TOMATES ALIÑADOS CON TACOS DE MOZARELLA FRUTA
665.1 84.6 34.7 19.4	739.6 88.3 34.1 26.1	656.2 67.2 15.3 36.0	640.5 98.2 24.2 7.2	727.9 100.2 28.7 23.4
16.03.20 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES TORTILLA ESPAÑOLA SALTEADO DE HUEVO Y PIMIENTOS TRICOLOR ENS DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y QUESO FRUTA	17.03.20 POTAJE DE VERDURAS FOGONERO ENCEBOLLADO FILETE DE FOGONERO A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO	18.03.20 POTAJE DE LENTEJAS CON QUESO TIERNO ARROZ TRES CARNES (POLLO, TERNERA Y CERDO) ARROZ CON SETAS PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO Y SALSA YOGUR FRUTA	19.03.20 CREMA DE GARBANZOS CROQUETAS DE PESCADO CROQUETAS VEGETALES MIX DE ARROZ INTEGRAL Y QUINOA LÁCTEO	20.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADILLA RUSA FRUTA
666.0 78.1 29.9 24.3	576.5 82.0 25.5 16.8	763.4 115.4 28.5 19.1	742.7 69.8 19.2 29.3	697.8 73.6 31.4 30.2
23.03.20 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS AL HORNO CON TOMATE ALBÓNDIGAS AL HORNO EN SU JUGO PURÉ DE PAPAS / ENSALADILLA DE VERDURAS FRUTA	24.03.20 POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS FILETE DE PESCADO EMPANADO FOGONERO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA / COLIFLOR CON BRÉCOL LÁCTEO	25.03.20 SOPA DE TERNERA MUSLO DE POLLO A LA CASERA MUSLO DE POLLO EN SU JUGO ARROZ BLANCO FRUTA	26.03.20 POTAJE DE VERDURAS Y QUESO TIERNO ATÚN EN ADOBO CANARIO ATÚN A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS LÁCTEO	27.03.20 JORNADA GASTRONÓMICA
617.8 61.0 28.5 29.7	662.4 98.1 29.3 16.5	659.6 69.0 29.1 25.1	721.2 105.3 30.3 13.0	
30.03.20 CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ROPA VIEJA DE POLLO BULGUR CON GARBANZOS ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) FRUTA	31.03.20 CREMA DE ZANAHORIAS PORCIÓN DE MERLUZA EN SALSA VERDE PORCIÓN DE MERLUZA AL HORNO PAPAS SANCOCHADAS / SALTEADO ZANAHORIAS LÁCTEO			
773.4 67.5 33.7 33.7	715.7 117.8 24.6 16.5			

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

-  ENERGÍA (KCAL)
-  HIDRATOS CARBONO (GRS)
-  PROTEÍNAS (GRS)
-  LÍPIDOS (GRS)

INFORMACIÓN ALÉRGICOS

- 01 CEREALES CON GLUTEN
- 02 LECHE
- 03 HUEVO
- 04 PESCADO
- 05 MOLUSCOS
- 06 CRUSTÁCEOS
- 07 FRUTOS DE CÁSCARA
- 08 CACAHUETE
- 09 SOJA
- 10 APIO
- 11 MOSTAZA
- 12 ALTRAMUZ
- 13 SÉSAMO
- 14 SULFITOS

EN DIETAS POR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, EL PLATO Y/O CONDICIONES DE ELABORACIÓN SE MODIFICAN PARA QUE NO PRESENTE EL ALÉRGICO

EL MENÚ PUEDE VARIAR POR CAUSAS JUSTIFICADAS CON LA FINALIDAD DE ADAPTARNOS A LAS CONDICIONES DEL MERCADO Y/O PRODUCCIÓN DIARIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN SUPERVISADOS POR PERSONAL FORMADO EN NUTRICIÓN

PARA SU CONFECCIÓN NOS BASAMOS EN LA ESTRATEGIA NAOS Y EN LAS PARTICULARIDADES GASTRONÓMICAS DE CANARIAS





brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

COLEGIO BRAINS TELDE

menú del comedor

MARZO 2020



MENÚ BASAL



VEGETARIANO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02.03.20 PISTO DE VERDURAS ● ESPAGUETIS CON SALSA DE POLLO Y CURRY ESPAGUETIS NAPOLITANA ● TOMATES ALIÑADOS CON TACOS DE MOZARELLA ● FRUTA 886.4 115.6 21.8 34.0	03.03.20 POTAJE DE LENTEJAS CON QUESO TIERNO ● ATÚN A LA PLANCHA ATÚN AL HORNO CON SALSA DE SOJA/MIEL PAPAS SANCOCHADAS ● LÁCTEO PISTO DE VERDURAS 783.4 56.9 47.86 39.5	04.03.20 GAZPACHO ● BURGUEER MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGUEER MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA COL Y ZANAHORIA / QUESO GOUDA ● FRUTA BURGUEER VEGETARIANAS 746.9 86.3 26.6 27.4	05.03.20 POTAJE DE VERDURAS ● PESCADO A LA PORTUGUESA FOGONERO A LA PLANCHA GUISANTES SALTEADOS ● LÁCTEO TORTILLA FRANCESA 842.1 52.8 51.8 39.0	06.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO EMPANADA PECHUGA A LA PLANCHA PAPAS FRITAS / ENSALADA MIXTA ● HELADO SOPA MINISTRÓN / SALTEADO DE CALABACÍN 939.0 91.4 45.3 42.9
09.03.20 CREMA DE ZANAHORIA ● ESTOFADO DE POLLO BULGUR CON GARBANZOS ● ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) FRUTA 615.0 53.9 30.1 28.6	10.03.20 POTAJE DE VERDURAS CON QUESO TIERNO ● SALMÓN A LA PLANCHA SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN Y ENELDO PAPAS SANCOCHADAS / PISTO DE VERDURAS ● LÁCTEO ROLLITOS DE PRIMAVERA 696.9 50.3 5.1 34.4	11.03.20 CREMA DE BERROS ● TORTILLA ESPAÑOLA ● SALTEADO DE HUEVO Y CANGREJO QUINOA CON VERDURAS ● FRUTA 595.7 80.3 16.2 20.3	12.03.20 SOPA DE PESCADO Y ARROZ PESCADO A LA ANDALUZA PALOMETA A LA PLANCHA PAPAS ARRUGADAS / MOJO ROJO LÁCTEO TEMPURA DE VERDURAS 512.5 76.3 25.4 12.5	13.03.20 CALDO DE MILLO CON QUESO TIERNO ● CANELONES DE CARNE CANELONES VERDES CON RICOTA ● ENSALADA MIXTA ● FRUTA 836.9 48.5 42.0 51.7
16.03.20 PARRILLADA DE VERDURAS ● TORTILLA ESPAÑOLA ● SALTEADO DE HUEVO Y PIMIENTOS TRICOLOR ● ENS DE LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y QUESO ● FRUTA 633.7 74.7 17.7 25.8	17.03.20 POTAJE DE VERDURAS ● FOGONERO ENCEBOLLADO FILETE DE FOGONERO A LA PLANCHA PAPAS SANCOCHADAS ● LÁCTEO PISTO DE VERDURAS 543.5 56.4 42.3 15.9	18.03.20 RANCHO CANARIO ● ARROZ TRES CARNES (POLLO, TERNERA Y CERDO) ARROZ CON SETAS ● TEMPURE CON VERDURAS ● FRUTA 620.5 106.5 20.2 11.9	19.03.20 POTAJE DE LENTEJAS Y QUESO TIERNO ● CROQUETAS DE PESCADO CROQUETAS VEGETALES ● ARROZ INTEGRAL Y QUINOA ● LÁCTEO 1118.3 121.4 31.1 55.8	20.03.20 SOPA DE POLLO PECHUGA DE POLLO CON AJO Y PEREJIL PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADILLA RUSA ● FRUTA PARRILLADA DE VERDURAS 998.1 95.3 55.5 41.6
23.03.20 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ● ALBÓNDIGAS AL HORNO CON TOMATE ALBÓNDIGAS AL HORNO EN SU JUGO PAPAS SANCOCHADAS / ENSALADILLA DE VERDURAS ● FRUTA BURGUEER VEGETARIANAS 574.5 86.4 21.3 14.4	24.03.20 POTAJE DE BERROS Y JUDÍAS ● FILETE DE FOGONERO EMPANADO FOGONERO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA / COLIFLOR CON BRECOL ● LÁCTEO VARITAS DE VERDURAS 651.8 56.8 28.6 33.6	25.03.20 SOPA DE TERNERA MUSLO DE POLLO A LA CASERA MUSLO DE POLLO EN SU JUGO ARROZ BLANCO ● FRUTA SOPA MINISTRÓN / TORTILLA FRANCESA 984.9 109.3 47.2 38.3	26.03.20 POTAJE DE VERDURAS Y QUESO TIERNO ● CHURROS DE PESCADO MERLUZ AL HORNO PAPAS SANCOCHADAS CON MOJO DE LIMÓN ● LÁCTEO PARRILLADA DE VERDURAS 736.9 50.9 36.1 32.7	27.03.20 JORNADA GASTRONÓMICA 910.7 88.9 76.8 28.9
30.03.20 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ● ROPA VIEJA DE POLLO BULGUR CON GARBANZOS ● ENSALADA VERDE (LECHUGA, PEPINO, MILLO) ● FRUTA 910.7 88.9 76.8 28.9	31.03.20 CREMA DE CALABAZA ● RABAS DE CALAMAR PAPAS SANCOCHADAS CON MOJO ROJO ● LÁCTEO TEMPURA DE VERDURAS 855.6 72.6 37.0 45.3			

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ENERGÍA (KCAL)
- HIDRATOS CARBONO (GRS)
- PROTEÍNAS (GRS)
- LÍPIDOS (GRS)

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

- 01 CEREALES CON GLUTEN
- 02 LECHE
- 03 HUEVO
- 04 PESCADO
- 05 MOLUSCOS
- 06 CRUSTÁCEOS
- 07 FRUTOS DE CÁSCARA
- 08 CACAHUETE
- 09 SOJA
- 10 APIO
- 11 MOSTAZA
- 12 ALTRAMUZ
- 13 SÉSAMO
- 14 SULFITOS

EN DIETAS POR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS, EL PLATO Y/O CONDICIONES DE ELABORACIÓN SE MODIFICAN PARA QUE NO PRESENTE EL ALÉRGENO

EL MENÚ PUEDE VARIAR POR CAUSAS JUSTIFICADAS CON LA FINALIDAD DE ADAPTARNOS A LAS CONDICIONES DEL MERCADO Y/O PRODUCCIÓN DIARIA

NUESTROS MENÚS ESTÁN SUPERVISADOS POR PERSONAL FORMADO EN NUTRICIÓN

PARA SU CONFECCIÓN NOS BASAMOS EN LA ESTRATEGIA NAOS Y EN LAS PARTICULARIDADES GASTRONÓMICAS DE CANARIAS

