serunion

MENÚ ABRIL 2024

The AMERICAN SCHOOL of Las Palmas
Established in 1967

LUNES 8

1 2 3 4 5 6 9 14

Sopa de ave con fideos.
Empanadillas de atún
Ensalada caprese
Fruta

Chicken soup
Tuna patties
Caprese salad
Fruit

443,7Kcal - Prot:13,6g - Lip:11,7g - HC:67,1g
AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pavo
Fruta

MARTES 9

1 2 3 9 14

Crema de judía verde, calabacín y zanahoria
Macarrones a la carbonara
Fruta

Green bean, zucchini & carrot cream
Macaroni carbonara
Fruit

516,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,1g - HC:57,3g
AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

MIÉRCOLES 10

1 4 5 6 14

Potaje de lentejas.
Merluza en salsa de zanahorias
Arroz salteado
Macedonia de fruta

Lentil stew
Hake in carrots sauce with fried rice
Ensalada de fruta

580,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:23,1g - HC:54,1g
AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Cerdo
Fruta

JUEVES 11

1 2 3 11 14

Crema de espinacas
Tiritas de pollo empanado a la mostaza
Ensalada de tomates aliñados
Yogur sabor

Spinach cream
Breaded chicken strips with mustard sauce
Tomato salad
Yogurt

501,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,1g - HC:62,1g AGS:3,9g - Azúcares:22,8g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pescado
Fruta

VIERNES 12

3 9 14

Potaje de verduras
Huevos estrellados con papas y jamón
Fruta

Vegetable stew
Fried eggs with potatoes and ham
Fruit

499,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,9g - HC:67,3g AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,7g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 15

1 9 14

Potaje de acelgas.
Hamburguesa de ave en salsa
Menestra de verduras salteadas.
Fruta

Chard stew
Chicken burger in sauce with stir-fried vegetables
Fruit

381,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,1g - HC:31,8g
AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Huevo
Fruta

MARTES 16

1 2 3 4 5 6 14

Crema de calabacín.
Tacos de dorado con mojo verde
Papas arrugadas
Mousse de chocolate

Zucchini cream
Battered fish with green 'mojo' sauce and wrinkled potatoes
Chocolate mousse

590,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:34,8g - HC:50,0g
AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,0g

Para la cena te aconsejamos

Arroz
Pollo
Fruta

MIÉRCOLES 17

1 3 14

Sopa de letras.
Ropa vieja
Macedonia de frutas

Alphabet soup
Canarian stew
Fruit salad

354,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:8,4g - HC:49,0g AGS:1,2g - Azúcares:14,3g - Sal:3,4g

Para la cena te aconsejamos

Pasta
Pavo
Fruta

JUEVES 18

1 2 3 4 9 14

Potaje de judías pintas y verduras.
Lasaña de atún
Fruta

Black bean and vegetable stew
Tuna lasagna
Fruit

491,6Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:77,6g AGS:3,6g - Azúcares:24,6g - Sal:1,4g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Proteína vegetal
Fruta

VIERNES 19

14

Ensalada de col
Pollo al curry
Arroz salteado
Fruta

Coleslaw
Chicken curry with rice
Fruit

385,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,1g - HC:38,3g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pescado
Fruta

LUNES 22

1 3 14

Crema de guisantes y zanahoria.
Espaguetis a la boloñesa
Fruta

Pea & carrot cream
Spaguetti bolognese
Fruit

395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g
AGS:2,8g - Azúcares:14,6g - Sal:2,9g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pavo
Fruta

MARTES 23

2 3 14

Potaje de espinacas.
Tortilla española.
Ensalada variada con aceitunas
Yogur sabor

Spinach stew
Spanish 'tortilla'
Mixed salad with olives
Yogurt

564,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:80,6g
AGS:4,4g - Azúcares:32,2g - Sal:1,3g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Cerdo
Fruta

MIÉRCOLES 24

1 14

Potaje de lentejas.
Lomo de cerdo en salsa de manzana
Arroz blanco
Fruta

Lentil stew
Pork loin in apple sauce with rice
Fruit

600,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:25,6g - HC:46,5g
AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pescado
Fruta

JUEVES 25

1 3 4 5 6 14

Sopa de fideos
Merluza al horno con cebolla y pimiento salteado.
Papas cocidas.
Fruta

Noodle soup
Baked hake with sautéed onions & peppers
Boiled potatoes
Fruit

506,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,6g - HC:78,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,5g - Sal:1,1g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Huevo
Fruta

VIERNES 26

1 3 9 14

JORNADA MEXICANA

Ensalada tropical
Fajitas mexicanas con pollo y verduras
Gelatina casera

Tropical salad
Fajitas with chicken & vegetables
Jelly

368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:3,4g

Para la cena te aconsejamos

Legumbre
Proteína vegetal
Fruta

LUNES 29

1 9 14

Potaje de berros
Albóndigas de ave a la jardinera.
Papas dado
Fruta

Warercress stew
Chicken meatballs with vegetables & French fries
Fruit

506,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:56,8g
AGS:4,3g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g

Para la cena te aconsejamos

Verduras cocidas
Pavo
Fruta

MARTES 30

2 9 14

Crema de boniato, calabaza y puerro.
Paella mixta
Yogur sabor

Sweet potato, pumpkin & leek cream
Mixed paella
Yogurt

589,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,8g - HC:73,3g
AGS:5,1g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g

Para la cena te aconsejamos

Verduras crudas
Pescado
Fruta

MIÉRCOLES

ColeCHEF
Alimenta tu tranquilidad

https://blog.colechef.com/es/

JUEVES

¡VAMOS AL MERCADO!

VIERNES

JORNADA MEXICANA

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

serunion

MENÚ ABRIL 2024

The AMERICAN SCHOOL of Las Palmas

VEGETARIANO

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Sopa de fideos. Tortilla francesa Ensalada caprese Fruta 443,7Kcal - Prot:13,6g - Lip:11,7g - HC:67,1g AGS:2,7g - Azúcares:18,9g - Sal:1,0g **Para la cena te aconsejamos** Verduras cocidas Pavo Fruta	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Macarrones a la carbonara con champiñones Fruta 516,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:21,1g - HC:57,3g AGS:5,7g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Huevo Fruta	Potaje de lentejas. Tofu en salsa de zanahorias Arroz salteado Macedonia de fruta 580,2Kcal - Prot:34,0g - Lip:23,1g - HC:54,1g AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,4g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Cerdo Fruta	Crema de espinacas Seitán a la plancha Ensalada de tomates aliñados Yogur sabor 501,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:14,1g - HC:62,1g AGS:3,9g - Azúcares:22,8g - Sal:1,4g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Pescado Fruta	Potaje de verduras Huevos estrellados con papas Fruta 499,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:14,9g - HC:67,3g AGS:3,9g - Azúcares:20,3g - Sal:2,7g **Para la cena te aconsejamos** Legumbre Proteína vegetal Fruta

LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Potaje de acelgas. Hamburguesa vegetal en salsa Menestra de verduras salteadas. Fruta 381,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:16,1g - HC:31,8g AGS:3,6g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g **Para la cena te aconsejamos** Legumbre Huevo Fruta	Crema de calabacín. Seitán al horno con mojo verde Papas arrugadas Mousse de chocolate 590,6Kcal - Prot:18,8g - Lip:34,8g - HC:50,0g AGS:9,0g - Azúcares:25,3g - Sal:2,0g **Para la cena te aconsejamos** Arroz Pollo Fruta	Sopa de letras. Garbanzos con verduras estofadas Macedonia de frutas 354,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:8,4g - HC:49,0g AGS:1,2g - Azúcares:14,3g - Sal:3,4g **Para la cena te aconsejamos** Pasta Pavo Fruta	Potaje de judías pintas y verduras. Pasta salteada con verduras Fruta 491,6Kcal - Prot:17,7g - Lip:11,3g - HC:77,6g AGS:3,6g - Azúcares:24,6g - Sal:1,4g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Proteína vegetal Fruta	Ensalada de col Tofu al curry Arroz salteado Fruta 385,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,1g - HC:38,3g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,2g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Pescado Fruta

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Crema de guisantes y zanahoria. Espaguetis salteados con verduras y tofu Fruta 395,6Kcal - Prot:11,1g - Lip:17,8g - HC:41,9g AGS:2,8g - Azúcares:14,6g - Sal:2,9g **Para la cena te aconsejamos** Verduras cocidas Pavo Fruta	Potaje de espinacas. Tortilla española. Ensalada variada con aceitunas Yogur sabor 564,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:15,5g - HC:80,6g AGS:4,4g - Azúcares:32,2g - Sal:1,3g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Cerdo Fruta	Potaje de lentejas. Seitán en salsa de manzana Arroz blanco Fruta 600,5Kcal - Prot:42,5g - Lip:25,6g - HC:46,5g AGS:6,1g - Azúcares:17,3g - Sal:1,6g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Pescado Fruta	Sopa de fideos Tofu salteado con cebolla y pimiento Papas cocidas. Fruta 506,0Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,6g - HC:78,6g AGS:4,0g - Azúcares:24,5g - Sal:1,1g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Huevo Fruta	**JORNADA MEXICANA** Ensalada tropical Fajitas mexicanas con verduras y huevo Gelatina casera 368,5Kcal - Prot:22,4g - Lip:8,7g - HC:47,5g AGS:1,4g - Azúcares:12,4g - Sal:3,4g **Para la cena te aconsejamos** Legumbre Proteína vegetal Fruta

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Potaje de berros Albóndigas vegetales a la jardinera. Papas dado Fruta 506,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:18,6g - HC:56,8g AGS:4,3g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g **Para la cena te aconsejamos** Verduras cocidas Pavo Fruta	Crema de boniato, calabaza y puerro. Paella de verduras Yogur sabor 589,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,8g - HC:73,3g AGS:5,1g - Azúcares:26,8g - Sal:2,2g **Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Pescado Fruta	ColeCHEF Alimenta tu tranquilidad https://blog.colechef.com/es/	¡VAMOS AL MERCADO!	**JORNADA MEXICANA**

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 SOJA
10 SÉSAMO
11 MOSTAZA
12 APIO
13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO