

El Colegio tiene cocina propia donde se elabora el menú diariamente

# MENÚ

Valle Tabares

Octubre 2017

# Scolarest

Comer  
Aprender  
Vivir

Plan de menús

Una filosofía que alimenta  
sabrosos  
saludables  
sostenibles

Y comprometidos con...

La salud y la seguridad:

Con menús equilibrados y seguros realizados a base de técnicas culinarias sanas.

La mejor materia prima:

Priorizando el productor local temporada, las marcas de confianza, impulsando el producto ecológico y de comercio justo.

la profesionalidad:

Formando a nuestra gente para asegurar el mejor servicio

La sostenibilidad

Reduciendo el impacto ambiental que genera nuestra actividad

## Lunes

**Crema de Verduras**

Pescado a la plancha con Ensalada Mixta  
(Alternativa 2º Plato)  
Arroz tres Delicias  
Fruta Natural

**Crema de Calabaza**

Nuggets de Pollo con Ensalada de temporada  
(Alternativa 2º Plato)  
Macarrones con Atún  
Fruta en Almíbar

**Lentejas Estofadas**

Espirales con Verduras y Bacón  
(Alternativa 2º Plato)  
Croquetas con Ensalada Campera  
Fruta Natural

**Crema de Calabaza**

Marmitako de atún  
(Alternativa 2º Plato)  
Menestra salteada con Jamón y Bacon  
Fruta en Almíbar

**Potaje de Judías blancas**

Arroz al estilo de la abuela  
(Alternativa 2º Plato)  
Hamburguesas con Verdura salteada  
Fruta Natural

## Martes

**Sopa de Carne**

Lomo en su jugo con Papas panaderas  
(Alternativa 2º Plato)  
Macarrones con Queso  
Lácteo

**Crema de Búlgaros**

Albóndigas a la jardinera con Arroz Pilaw  
(Alternativa 2º Plato)  
Huevos rotos  
Lácteo

**Sopa de Pescado**

Estofado de Pollo  
(Alternativa 2º Plato)  
Guisantes con Bacon  
Lácteo

**Coditos con Atún y Tomate**

Muslo de Pollo al horno con pisto de verduras  
(Alternativa 2º Plato)  
Coliflor con bechamel  
Lácteo

**Puré de Berros**

Pescado en salsa verde con Papas vapor  
(Alternativa 2º Plato)  
Salpicón de Garbanzos  
Lácteo

## Miércoles

**Potaje de Garbanzos**

San Jacobos con papas al Ajillo  
(Alternativa 2º Plato)  
Panaché de Verduras  
Fruta Natural

**Sopa de Estrellitas**

Fogonero en salsa de Pimientos con papas guisadas  
(Alternativa 2º Plato)  
Garbanzos compuestos  
Fruta Natural

**Rancho Canario**

Fogonero con mojo cilantro y papas arrugadas  
(Alternativa 2º Plato)  
Revuelto de verduras  
Fruta Natural

**Potaje de Judías Pintas**

Salchichas Estofadas  
(Alternativa 2º Plato)  
Ensalada de Arroz  
Fruta Natural

## Jueves

**Crema de Calabacín**

Atún en adobo con papas arrugadas  
(Alternativa 2º Plato)  
Ensalada Alemana  
Lácteo

**FIESTA NACIONAL**

**Crema de Zanahorias**

Tortilla Española, tomates con queso  
(Alternativa 2º Plato)  
Varitas de Merluza  
Lácteo

**Sopa de Pollo**

Croquetas de Jamón con Ensalada de Piña  
(Alternativa 2º Plato)  
Fogonero a la Plancha  
Lácteo

## Viernes

**Crema de Espinacas**

Paella de Carne y Verduras  
Fruta Natural

**Crema de Puerros**

Macarrones Boloñesa  
Fruta Natural

**Crema de Acelgas**

Pizza de Atún y Queso  
Fruta Natural

**Crema de Champiñones**

Pasta a la Carbonara  
Fruta Natural

NOVIEMBRE

NOVIEMBRE

NOVIEMBRE

colegio  
**Cisneros  
Alter  
Tenerife**