



### RECOMENDACIONES DE CENA

Sopa de estrellas / Rollitos de jamón y queso con ensalada / Fruta natural

Hamburguesa plancha con verduras / Fruta natural

Arroz con verduras / Fruta natural

Crema de zanahoria / Pescado al horno con papas / Postre lácteo

Crema de verduras / Sándwich mixto / Fruta natural

Tortilla de verduras con ensalada/ Postre lácteo

Crema de calabacín / Pescado con arroz blanco / Fruta natural

Sopa de fideos / Pechuga empanada con ensalada / Postre lácteo

Albóndigas con verduras y papas / Fruta natural

Crema de calabaza / Sándwich de atún / Postre lácteo

Arroz con pollo y verduras/ Postre lácteo

Sopa de fideos / Croquetas con tomate en rodajas / Fruta natural

Crema de calabacín / Pescado con ensalada / Postre lácteo

Hamburguesa de ternera plancha con verduras / Postre lácteo

Crema de zanahorias /Sándwich mixto / Fruta natural

Pescado a la plancha con ensalada / Postre lácteo

Arroz con carne y verduras / Fruta natural

Crema de verduras / tortilla francesa / Fruta natural

Sopa de fideos /Pechuga de pollo plancha con ensalada / Postre lácteo

Crema de calabaza / Sándwich vegetal / Fruta natural

“Un gran equipo de tecnólogos, nutricionistas y técnicos alimentarios velan por la seguridad y equilibrio de las dietas de nuestros hijos.”



**ucalsa**  
CATERING Y RESTAURACIÓN

Pastor, 7 Urb. Ind. Salinetas  
35214 Telde

Tel. 928 136 070  
Fax. 928 132 800

[www.ucalsacanarias.com](http://www.ucalsacanarias.com)

# ¿QUÉ HAY HOY PARA COMER?



**ucalsa**  
CATERING Y RESTAURACIÓN

mmm...  
Qué Rico  
está todo!!



ENERO	FEBRERO	MARZO	SEMANAS	
9	6	5	L	
10	7	6	M	
11	8	7	X	
12	9	8	J	
13	10	9	V	
16	13	12	L	
17	14	13	M	
18	15	14	X	
19	16	15	J	
20	17	16	V	
23	20	19	L	
24	21	20	M	
25	22	21	X	
26	23	22	J	
27	24	23	V	
30	27	26	L	
31	28	27	M	
	1	29	X	
	2	1	29	J
	3	2	30	V



## EL MENÚ DE HOY



PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
Potaje de verduras	Salchichas con arroz, papas y tomate	Fruta natural
Crema de berros	Estofado de pollo con verduras	Postre lácteo
Rancho Canario	Pescado empanado con ensalada	Fruta natural
Crema de calabacín	Espaguetis con salsa de tomate y atún	Fruta natural
Sopa de ternera	Tortilla con ensalada	Postre lácteo
Sopa de ave	Albóndigas con verduras	Fruta natural
Potaje de lentejas	Croquetas con ensalada	Fruta almíbar
Crema de verduras	Coditos a la boloñesa	Fruta natural
Potaje de garbanzos	Pescado con mojo y papas sancochadas	Fruta natural
Crema de espinacas	Arroz con carne y verduras	Postre lácteo
Crema de zanahorias	Pescado Andaluza con ensalada	Fruta natural
Potaje de berros	Hamburguesa en salsa con arroz blanco	Postre lácteo
Sopa de pescado	Tortilla con loncha de jamón	Fruta natural
Crema de verduras	Macarrones Napolitana	Fruta natural
Rehogado de granos	Pechuga de pollo con ensalada	Postre lácteo
Crema de calabaza	Ropa vieja	Fruta natural
Sopa de letras	Rabas de calamar con ensalada	Fruta almíbar
Lentejas estofadas	Pizza	Fruta natural
Caldo de millo	Albóndigas a la jardinera	Fruta natural
Crema Castellana	Arroz con pescado	Postre lácteo

VALOR NUTRICIONAL			
Kcal 914	Prots 33 gr/14%	HC 137 gr/54%	Líps 26 gr/26%
Kcal 664	Prots 40 gr/24%	HC 72 gr/43%	Líps 24 gr/32%
Kcal 758	Prots 45 gr/25%	HC 83 gr/43%	Líps 26 gr/30%
Kcal 701	Prots 25 gr/14%	HC 94 gr/53%	Líps 25 gr/31%
Kcal 654	Prots 33 gr/12%	HC 72 gr/43%	Líps 26 gr/35%
Kcal 653	Prots 33 gr/20%	HC 92 gr/55%	Líps 17 gr/23%
Kcal 704	Prots 25 gr/14%	HC 89 gr/49%	Líps 28 gr/35%
Kcal 826	Prots 25 gr/12%	HC 115 gr/55%	Líps 30 gr/32%
Kcal 803	Prots 37 gr/18%	HC 94 gr/45%	Líps 31 gr/33%
Kcal 862	Prots 33 gr/16%	HC 115 gr/55%	Líps 30 gr/32%
Kcal 667	Prots 39 gr/23%	HC 62 gr/37%	Líps 29 gr/39%
Kcal 775	Prots 28 gr/14%	HC 96 gr/50%	Líps 31 gr/36%
Kcal 738	Prots 48 gr/27%	HC 106 gr/59%	Líps 14 gr/18%
Kcal 819	Prots 36 gr/17%	HC 126 gr/60%	Líps 18 gr/20%
Kcal 849	Prots 66 gr/32%	HC 90 gr/43%	Líps 25 gr/32%
Kcal 694	Prots 28 gr/16%	HC 105 gr/59%	Líps 18 gr/23%
Kcal 766	Prots 21 gr/11%	HC 101 gr/52%	Líps 31 gr/36%
Kcal 624	Prots 27 gr/17%	HC 75 gr/48%	Líps 24 gr/35%
Kcal 670	Prots 20 gr/12%	HC 98 gr/59%	Líps 22 gr/29%
Kcal 794	Prots 32 gr/16%	HC 117 gr/61%	Líps 22 gr/26%

\*Postres lácteos ofertados: Yogur, helados, natillas y actimel.