SERUNION EDUCA

Menú Basal

The AMERICAN SCHOOL of Las Palmas

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **Festivo**	03 Crema de calabacín/ensalada verde (lechuga, pepino, pimiento) Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate Arroz blanco al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 806,686 prot (g): 26,041 lip (g): 34,516 hc (g): 95,006	04 Potaje de alubias blancas con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Papas panaderas al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 528,168 prot (g): 27,861 lip (g): 11,463 hc (g): 69,172	05 Sopa de fideos Huevos estrellados con papas dado fritas/Tortilla española al horno Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 568,195 prot (g): 18,913 lip (g): 22,574 hc (g): 67,943	06 **Jornada americana 'Tennesse'** Crema de zanahoria/ensalada de col, zanahoria y manzana Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macedonia de frutas (manzana, pera, uva) y pan o pan integral Kcal: 580,905 prot (g): 34,668 lip (g): 22,912 hc (g): 55,955
09 Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 536,062 prot (g): 17,437 lip (g): 18,902 hc (g): 70,324	10 Crema de berros Tortilla española (papa) al horno/Huevos estrellados Ensalada de col y zanahoria Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 536,443 prot (g): 23,665 lip (g): 26,479 hc (g): 47,413	11 Potaje de lentejas/ensalada mediterránea (lech., tom., aceitv.) Palometa guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Papas cocidas Fruta y pan o pan integral Kcal: 582,202 prot (g): 30,788 lip (g): 13,872 hc (g): 77,435	12 Crema de calabaza/ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alubias pintas estofadas con arroz al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 478,853 prot (g): 14,784 lip (g): 7,521 hc (g): 79,516	13 Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Cinta de lomo de cerdo en salsa de mostaza al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 767,635 prot (g): 32,873 lip (g): 41,093 hc (g): 62,719
16 Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lenteias (salsa tomate) Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 551,977 prot (g): 17,787 lip (g): 12,335 hc (g): 86,063	17 Sopa de ave con arroz/ensalada de arroz Ropa vieja (pollo salteado, garbanzo, papa) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 600,538 prot (g): 33,61 lip (g): 22,438 hc (g): 63,069	18 Potaje de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria) Merluza al horno con mojo rojo Papas arrugadas/Ensalada tropical (lechuga, piña, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 338,894 prot (g): 17,988 lip (g): 10,837 hc (g): 39,495	19 Sopa de fideos Pollo asado al curry Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 556,316 prot (g): 34,696 lip (g): 20,067 hc (g): 56,327	20 Crema de puerro y calabaza/ensalada griega (lech.,tomate, pepino) Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, salsa de tomate) Macedonia de frutas (manzana, pera, uva) y pan o pan integral Kcal: 524,539 prot (g): 13,719 lip (g): 11,856 hc (g): 87,257
23 Sopa de pescado (dorado) con arroz integral Tortilla española (papa) al horno/Revuelto de champiñones Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 548,262 prot (g): 23,887 lip (g): 23,672 hc (g): 57,124	24 Crema de acelgas Lasaña de atún casera al horno Tomate aliñado con oregano Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 643,983 prot (g): 24,625 lip (g): 26,061 hc (g): 74,615	25 **Thanksgiving** Ensalada césar (pollo, salsa césar) Pavo al horno en salsa de ciruelas Puré casero de papas Mousse de chocolate o fruta y pan o pan integral Kcal: 791,185 prot (g): 43,418 lip (g): 36,09 hc (g): 68,24	26 **No lectivo**	27 **No lectivo**
30 Potaje de lentejas/ensalada de lentejas (tomate, cebolla, pimiento) Macarrones integrales a la boloñesa con huevo (salsa tomate, ternera picada) Fruta y pan o pan integral Kcal: 563,242 prot (g): 20,762 lip (g): 13,896 hc (g): 84,426	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* **Todos los días se ofrece buffet de ensaladas con ingredientes variados.**

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

DOWN Ecpeña · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

SERUNION EDUCA

Basal Menu

The AMERICAN SCHOOL of Las Palmas

November 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 **Holiday**	03 Zucchini cream/green salad (lettuce, cucumber, pepper) Grilled chicken burger with homemade tomato sauce Oven-baked white rice Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 806,686 prot (g): 26,041 lip (g): 34,516 hc (g): 95,006	04 Bean and vegetable stew Baked fish with garlic and parsley Roasted potatoes Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 528,168 prot (g): 27,861 lip (g): 11,463 hc (g): 69,172	05 Noodle soup Fried eggs with diced fried potatoes or baked spanish omelet Mixed salad with olives Natural yogurt and bread or whole-grain bread Kcal: 568,195 prot (g): 18,913 lip (g): 22,574 hc (g): 67,943	06 **American Food Day: Tennesse** Carrot cream/coleslaw with apple Roasted chicken with barbecue sauce Lettuce, tomato and carrot salad Fruit salad and bread or whole-grain bread Kcal: 580,905 prot (g): 34,668 lip (g): 22,912 hc (g): 55,955
09 Fish soup with brown rice Fried chicken croquettes Mixed salad (lettuce, tomato, sweet corn, carrot) Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 536,062 prot (g): 17,437 lip (g): 18,902 hc (g): 70,324	10 Watercress cream Baked spanish omelet or scrambled eggs Coleslaw Natural yogurt and bread or whole-grain bread Kcal: 536,443 prot (g): 23,665 lip (g): 26,479 hc (g): 47,413	11 Lentil stew/mediterranean salad (lettuce, tomato, olives.) Stewed fish Basque-style (tomato sauce, pepper, onion) Boiled potatoes Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 582,202 prot (g): 30,788 lip (g): 13,872 hc (g): 77,435	12 Pumpkin cream/Lettuce, tomato and onion salad Pinto beans in sauce with baked rice Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 478,853 prot (g): 14,784 lip (g): 7,521 hc (g): 79,516	13 Canarian stew (chickpea, noodle, chicken) Baked pork loin in mustard sauce Tricolor salad (lettuce, tomato, sweet corn) Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 767,635 prot (g): 32,873 lip (g): 41,093 hc (g): 62,719
16 Zucchini cream Whole-wheat macaroni with lentil veggie bolognese (tomato sauce) Mixed salad with tuna Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 551,977 prot (g): 17,787 lip (g): 12,335 hc (g): 86,063	17 Chicken soup with rice/Rice salad Canarian stew (chicken, chickpeas, potatoes) Natural yogurt and bread or whole-grain bread Kcal: 600,538 prot (g): 33,61 lip (g): 22,438 hc (g): 63,069	18 Black bean stew Baked fish with red 'mojo' sauce Wrinkled potatoes/Tropical salad (lettuce, pineapple, sweet corn) Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 338,894 prot (g): 17,988 lip (g): 10,837 hc (g): 39,495	19 Noodle soup Chicken curry Tomato, carrot and sweet corn salad Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 556,316 prot (g): 34,696 lip (g): 20,067 hc (g): 56,327	20 Leek and pumpkin cream/greek salad (lettuce,tomato, cucumber) Cuban-style rice (tomato sauce, egg and sausages) Fruit salad and bread or whole-grain bread Kcal: 524,539 prot (g): 13,719 lip (g): 11,856 hc (g): 87,257
23 Fish soup with brown rice Baked spanish omelet or scrambled eggs with mushrooms Mixed salad Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 548,262 prot (g): 23,887 lip (g): 23,672 hc (g): 57,124	24 Chard cream Homemade tuna lasagna Tomato salad Natural yogurt and bread or whole-grain bread Kcal: 643,983 prot (g): 24,625 lip (g): 26,061 hc (g): 74,615	25 **Thanksgiving** Caesar salad (chicken, caesar dressing) Roasted turkey in plum sauce Homemade mashed potatoes Chocolate mousse or fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 791,185 prot (g): 43,418 lip (g): 36,09 hc (g): 68,24	26 **No school**	27 **No school**
30 Lentil stew/lentil salad (tomato, onion, pepper) Whole-wheat macaroni Bolognese with egg (tomato sauce, ground beef) Fruit and bread or whole-grain bread Kcal: 563,242 prot (g): 20,762 lip (g): 13,896 hc (g): 84,426	01	02	03	04 **Fresh seasonal fruit (autumn):** apple, banana, pear, orange and mandarin. *The fruit served may vary depending on availability, while always ensuring that it is fresh and in season.* **We offer a daily salad buffet with a variety**

The Healthy Route

Embarking on a daily journey towards a healthier, more inclusive, and sustainable life

01 Health

Eat well today, grow stronger tomorrow! Discovering healthy habits for a lifetime.

02 Getting Together

At our table, we unite as a team! Embracing togetherness, respecting, and celebrating diversity.

03 Sustainability

Nothing goes to waste! Every bite counts in our journey to recycle and nurture the planet.

04 Play

Learning through play is the ultimate fun! Noon is our time to laugh and explore together.

Dinner recommender

Starters

If at school your first course was	For dinner maybe
Vegetables	Pasta/Rice
Pasta/Rice	Vegetables
Pulses	Vegetables or Pasta/Rice

Second courses

If at school the second course was...	For dinner maybe
Egg	Meat or Fish
Fish	Egg or Meat
Pulses	Vegetables or Egg
Meat	Egg or Fish

Fruit or Dairy

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Vegetariano

The AMERICAN SCHOOL of Las Palmas

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **Festivo**	03 Crema de calabacín/ensalada verde (lechuga, pepino, pimiento) Hamburguesa vegetal con salsa de tomate Arroz blanco al horno Fruta y pan o pan integral	04 Potaje de alubias blancas con verduras Falafel al horno Papas panaderas al horno Fruta y pan o pan integral	05 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Huevos estrellados con papas dado fritas/Tortilla española al horno Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Yogur natural y pan o pan integral	06 **Jornada americana 'Tennesse'** Crema de zanahoria/ensalada de col, zanahoria y manzana Seitán a la plancha con salsa barbacoa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Macedonia de frutas (manzana, pera, uva) y pan o pan integral
09 Crema de calabacín y zanahoria Croquetas de espinacas fritas Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	10 Crema de berros Tortilla española (papa) al horno/Huevos estrellados Ensalada de col y zanahoria Yogur natural y pan o pan integral	11 Potaje de lentejas/ensalada mediterránea (lech., tom., aceitv.) Seitán a la plancha con salsa tomate Papas cocidas Fruta y pan o pan integral	12 Crema de calabaza/ensalada de lechuga, tomate y cebolla Alubias pintas estofadas con arroz al horno Fruta y pan o pan integral	13 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín Tofu salteado con verduras y salsa de mostaza (calab., pim., zanah.) Ensalada de lechuga, tomate y millo Fruta y pan o pan integral
16 Crema de calabacín Macarrones integrales con boloñesa vegetal de lentejas (salsa tomate) Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	17 Ensalada de arroz con surimi (tomate, zanahoria, calabacín) Ropa vieja veggie (garbanzo, papa) Yogur natural y pan o pan integral	18 Potaje de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria) Seitán salteado al ajillo con cebolla y pimientos Papas arrugadas/Ensalada tropical (lechuga, piña, millo) Fruta y pan o pan integral	19 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Tofu asado al curry Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral	20 Crema de puerro y calabaza/ensalada griega (lech.,tomate, pepino) Arroz a la cubana vegano (salchicha vegetal, huevo, salsa tomate) Macedonia de frutas (manzana, pera, uva) y pan o pan integral
23 Crema de calabaza Tortilla española (papa) al horno/Revuelto de champiñones Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral	24 Crema de acelgas Lasaña casera de verduras gratinada al horno (zanahoria champiñón, calabacín) Tomate aliñado con oregano Yogur natural y pan o pan integral	25 **Thanksgiving** Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria) Albóndigas de tofu en salsa de ciruelas Puré casero de papas Mousse de chocolate o fruta y pan o pan integral	26 **No lectivo**	27 **No lectivo**
30 Potaje de lentejas/ensalada de lentejas (tomate, cebolla, pimiento) Macarrones integrales a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Fruta y pan o pan integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.* **Todos los días se ofrece buffet de ensaladas con ingredientes variados.**

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

SERUNION EDUCA

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

DOWN Ecpeña · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET