

MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en hierro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA . CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B12</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO . PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en potasio y vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO . ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL. PETIT SUISE Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B2.</p>
	<p>E 464 P 26 L 7 H 77</p> <p>Tortilla francesa con verduritas salteadas.</p>	<p>E 437 P 28 L 6 H 38</p> <p>Tacos de atún al horno con ensalada de tomate.</p>	<p>E 464 P 20 L 5 H 86</p> <p>Gallo a la plancha y ensalada de lechuga.</p>	<p>E 557 P 18 L 12 H 96</p> <p>Lomo de merluza a la plancha con champiñones</p>	<p>E 491 P 24 L 14 H 67</p> <p>Sopa Juliana y tortilla con jamón york.</p>

B	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO TRADICIONAL . TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en vitamina A y C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO . JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO . ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO. ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL/HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. TACOS DE PESCADO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p>
	<p>E 572 P 16 L 24 H 74</p> <p>Judías verdes con zanahoria y jamón serrano</p>	<p>E 453 P 27 L 6 H 74</p> <p>Ensalada y huevos revueltos con champiñones.</p>	<p>E 489 P 16 L 9 H 88</p> <p>Espinacas salteadas con pasas y lenguado al horno</p>	<p>E 516 P 26 L 10 H 82</p> <p>Atún encebollado con ensalada vegetal.</p>	<p>E 502 P 40 L 10 H 66</p> <p>Crema de verdura y pavo a la plancha.</p>

C	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON ARROZ . ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en potasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO . ESPIRALES CON SALSA DE PAVO , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en magnesio y vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO . RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en vitamina B1,B2,B6 y B12.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA. HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS . PIZZA FRESCA ARTESANA CON QUESO , JAMON Y CHAMPIÑONES . HELADO SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en calcio.</p>
	<p>E 446 P 18 L 13 H 66</p> <p>Dorada al horno con champiñones salteados.</p>	<p>E 556 P 22 L 13 H 89</p> <p>Tortilla francesa con espinacas y ensalada.</p>	<p>E 503 P 24 L 11 H 81</p> <p>Pechuga de pollo con guarnición de espárragos.</p>	<p>E 476 P 26 L 8 H 76</p> <p>Parrillada de verdura con jamón serrano.</p>	<p>E 575 P 24 L 23 H 67</p> <p>Lomo de merluza a la plancha con ensalada</p>

D	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS CON GOFIO EN POLVO . ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en vitamina B1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS . ATUN EN ACEITE , CON PAPAS GUIADASAS Y MOJO VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en hierro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA . TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LA CASA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B2 y B12.</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS. RAGU DE CERDO A LA JARDINERA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA , ESPINACAS Y APIO . EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en vitamina B1 y C.</p>
	<p>E 432 P 13 L 5 H 83</p> <p>Guisantes salteados con huevo cocido.</p>	<p>E 648 P 41 L 20 H 79</p> <p>Salteado de verduras con ternera.</p>	<p>E 492 P 14 L 23 H 58</p> <p>Crema de verdura y palometa con tomate.</p>	<p>E 716 P 32 L 33 H 74</p> <p>Merluza al horno con verduritas salteadas.</p>	<p>E 511 P 32 L 9 H 79</p> <p>Tortilla francesa con tomate asado.</p>

E	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS . LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en hierro y fibra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . PASTA CON SALSA DE ATÚN , HUEVO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE MARINERA CON GOFIO EN POLVO . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en fósforo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS. MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B1, B12 y niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN . LASAÑA CASERA DE VERDURAS . NATILLA SABORES Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p>
	<p>E 554 P 21 L 15 H 83</p> <p>Pescado blanco en salsa con ensalada verde.</p>	<p>E 526 P 18 L 13 H 85</p> <p>Menestra de verdura y chicharro al horno.</p>	<p>E 468 P 32 L 9 H 67</p> <p>Pizza casera con pimiento, cebolla, tomate y atún</p>	<p>E 580 P 37 L 17 H 72</p> <p>Crema de verdura y huevo revuelto con tomate</p>	<p>E 592 P 19 L 19 H 78</p> <p>Cazón al horno con champiñones</p>

	L	M	X	J	V	S	D
Septiembre 2017							
					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
A	11	12	13	14	15	16	17
B	18	19	20	21	22	23	24
C	25	26	27	28	29	30	
Octubre 2017							
C							1
D	2	3	4	5	6	7	8
E	9	10	11	12	13	14	15
A	16	17	18	19	20	21	22
B	23	24	25	26	27	28	29
C	30	31					
Noviembre 2017							
C		1	2	3	4	5	
D	6	7	8	9	10	11	12
E	13	14	15	16	17	18	19
A	20	21	22	23	24	25	26
B	27	28	29	30			
Diciembre 2017							
B				1	2	3	
C	4	5	6	7	8	9	10
D	11	12	13	14	15	16	17
E	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31



VALORES NUTRICIONALES:



ENERGÍA Kcal



PROTEÍNAS gr.



LÍPIDOS gr.



HIDRATOS DE CARBONO gr.



Recomendación para la CENA.



Más información **914356448.**

★ No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni precocinados, ni frituras.
 ★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.
 ★ Todos los pescados utilizados son lomo de atún, filetes de merluza y tacos de fogueño sin espinas y sin piel.

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:
 - María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
 - Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.
 ★ Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones