

MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Sin gluten (celiaco) - 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 . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA . FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS SIN PICATOSTES AL HORNO . PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . MACARRONES S/GLUTEN BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA SIN GLUTEN DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO. ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL. PETIT SUISE Y PAN FRESCO .
---	--	--	---	---	--

B	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO SIN GLUTEN TRADICIONAL . TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<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 . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO S/G . ESPAGUETIS SIN GLUTEN NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO. ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS SIN GLUTEN /HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS SIN GLUTEN. TACOS DE PESCADO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO .
---	---	---	--	---	--

C	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON ARROZ . ALBÓNDIGAS S/G A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO . ESPIRALES SIN GLUTEN DE PAVO , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO . FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA SIN GLUTEN . HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS . PIZZA FRESCA S/GLUTEN CON QUESO , JAMON Y CHAMPIÑONES . HELADO SABORES Y PAN FRESCO .
---	---	---	--	--	---

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 . 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS . ATUN EN ACEITE , CON PAPAS GUIADAS Y MOJO VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS SIN GLUTEN CON TERNERA . TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LA CASA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS. RAGUT DE CERDO A LA JARDINERA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<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 .
---	--	---	---	---	---

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 . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . PASTA S/GLUTEN DE ATÚN , HUEVO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE MARINERA CON ARROZ . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO SIN GLUTEN CON FIDEOS. MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN . PASTEL DE VERDURAS VERDURAS . NATILLA SABORES Y PAN FRESCO .
---	---	---	---	---	--

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
B	18	19	20	21	22	23
C	25	26	27	28	29	30

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

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

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

VALORES NUTRICIONALES:

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la CENA.

★ 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 fogueiro 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

Más información
914356448.