

MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Sin Lentejas Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A

- **POTAJE DE VERDURAS CASERO CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA .**
- POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPERJILLADAS.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .

- **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 .

- **PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO .**
- PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN.
- YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.

- **CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .**
- MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO .**
- ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL.
- PETIT SUISE Y PAN FRESCO.

B

- **RANCHO CANARIO TRADICIONAL .**
- TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .

- **SOPA DE PESCADO .**
- JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO .
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO .**
- ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO.**
- ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL/HUEVO
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.**
- TACOS DE PESCADO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS.
- YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.

C

- **SOPA DE PESCADO CON ARROZ .**
- ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .

- **CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO .**
- ESPIRALES CON SALSA DE PAVO , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **VERDURAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO .**
- RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL.
- YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.

- **SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA.**
- HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ .
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS .**
- PIZZA FRESCA ARTESANA CON QUESO , JAMON Y CHAMPIÑONES .
- HELADO SABORES Y PAN FRESCO.

D

- **POTAJE DE VERDURAS CON GOFIO EN POLVO .**
- ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURITAS.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .

- **PURE DE TRES LEGUMBRES S/LENTEJAS Y VERDURAS .**
- ATUN EN ACEITE , CON PAPAS GUIRADAS Y MOJO VERDE
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA .**
- TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LA CASA.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS.**
- RAGU DE CERDO A LA JARDINERA.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **CREMA DE ZANAHORIA , ESPINACAS Y APIO .**
- EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS.
- YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.

E

- **POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS .**
- LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO .
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .

- **CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .**
- PASTA CON SALSA DE ATÚN , HUEVO Y QUESO RALLADO.
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **SOPA DE MARINERA CON ARROZ .**
- SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA.
- YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.

- **SOPA DE POLLO CON FIDEOS.**
- MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS .
- FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .

- **CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN .**
- LASAÑA CASERA DE 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	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
E	13	14	15	16	17	18
A	20	21	22	23	24	25
B	27	28	29	30		

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
	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 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