

# MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Sin Marisco - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA .</li> <li>POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA .</li> <li>SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO .</li> <li>PAELLA DE CARNE TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO.</li> <li>ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL.</li> <li>PETIT SUISE Y PAN FRESCO.</li> </ul>
---	--	---	--	--	--

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

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

D	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURAS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURITAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS .</li> <li>SOLOMILLO DE CERDO , CON PAPAS GUISAI Y MOJO VERDE</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA .</li> <li>TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LA CASA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS.</li> <li>RAGUT DE CERDO A LA JARDINERA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIA , ESPINACAS Y APIO .</li> <li>EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.</li> </ul>
---	--	--	--	---	--

E	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS .</li> <li>LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>PASTA CON SALSA DE BOLOÑESA , HUEVO Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE MARINERA CON ARROZ .</li> <li>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO CON FIDEOS.</li> <li>MARMITAKO DE CERDO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN .</li> <li>LASAÑA CASERA DE VERDURAS .</li> <li>NATILLA SABORES Y PAN FRESCO.</li> </ul>
---	---	--	--	--	---

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

L	M	X	J	V	S	D
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				

L	M	X	J	V	S	D
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		

L	M	X	J	V	S	D
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 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