

# MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

## Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul> <p>★ Menú rico en magnesio y fibra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS .</li> <li>ESPIRALES CON SALSA DE PAVO , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B2 y niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO .</li> <li>PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A y C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO .</li> <li>ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en Vitamina B1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS .</li> <li>TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS .</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio y fósforo.</p>
	<p>E 496 P 27 L 6 H 85</p> <p>Salmón a la plancha con guisantes.</p>	<p>E 567 P 22 L 14 H 89</p> <p>Gallo al horno con ensalada de lechuga.</p>	<p>E 449 P 15 L 4 H 88</p> <p>Pisto de verdura con huevo a la plancha.</p>	<p>E 450 P 18 L 6 H 80</p> <p>Merluza al horno con salteado de champiñones</p>	<p>E 542 P 42 L 10 H 75</p> <p>Tortilla francesa y ensalada de tomate</p>

B	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO .</li> <li>EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B1, B2 y B6.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO .</li> <li>MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en potasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>RAGUT DE CERDO A LA JARDINERA .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA .</li> <li>ARROZ AMARILLO CON CARNE Y VERDURITAS .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RANCHO CANARIO TRADICIONAL .</li> <li>CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>PETIT SUISE Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p>
	<p>E 469 P 29 L 8 H 71</p> <p>Puré de verdura y lenguado al horno</p>	<p>E 518 P 17 L 11 H 88</p> <p>Sopa de fideos y atún con tomate</p>	<p>E 693 P 30 L 33 H 69</p> <p>Tortilla francesa con brócoli</p>	<p>E 406 P 12 L 6 H 77</p> <p>Lomo a la plancha con verduras salteadas.</p>	<p>E 571 P 37 L 14 H 75</p> <p>Guisantes con jamón y pavo a la plancha.</p>

C	<ul style="list-style-type: none"> <li>LENTEJAS CASERAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA .</li> <li>TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul> <p>★ Menú rico en hierro y fibra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO .</li> <li>LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en potasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES .</li> <li>TALLARINES A LA MARINERA CON HUEVO Y QUESO RALLADO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA .</li> <li>POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B2, B6 y niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO .</li> <li>RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL .</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p>
	<p>E 578 P 18 L 25 H 72</p> <p>Filetes rusos con ensalada mixta.</p>	<p>E 587 P 24 L 16 H 88</p> <p>Canelones de atún y verdura.</p>	<p>E 573 P 27 L 14 H 85</p> <p>Menestra de verdura y huevos revueltos.</p>	<p>E 418 P 23 L 6 H 70</p> <p>Merluza a la romana con limón y ensalada.</p>	<p>E 490 P 22 L 9 H 83</p> <p>Judías verdes con jamón y huevo cocido.</p>

D	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIA, ESPINACAS Y APIO .</li> <li>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS .</li> <li>ATÚN CON PAPAS COCIDAS Y MOJO VERDE</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B1, B12 y niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS .</li> <li>ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL/HUEVO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B1, B2, B6 y Niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA .</li> <li>ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A y C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS .</li> <li>PIZZA ARTESANA FRESCA DE JAMON Y CHAMPIÑONES</li> <li>HELADOS SABORES Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio.</p>
	<p>E 477 P 18 L 13 H 74</p> <p>Tortilla francesa y calabaza asada.</p>	<p>E 608 P 39 L 20 H 69</p> <p>Panaché de verdura y tacos de jamón serrano.</p>	<p>E 531 P 27 L 10 H 85</p> <p>Puré de verdura y merluza al horno.</p>	<p>E 454 P 14 L 9 H 81</p> <p>Sopa de letras y croquetas caseras de bacalao.</p>	<p>E 575 P 24 L 24 H 67</p> <p>Guisantes con zanahoria y huevos revueltos.</p>

E	<ul style="list-style-type: none"> <li>LENTEJAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO .</li> <li>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL .</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO .</li> <li>ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en zinc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN .</li> <li>PASTA CON SALSA DE ATÚN , HUEVO Y QUESO RALLADO .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B1 y A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA .</li> <li>HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ .</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B6 y niacina.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO</li> <li>MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS .</li> <li>NATILLA SABORES Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B12 y fósforo.</p>
	<p>E 501 P 31 L 9 H 76</p> <p>Merluza con gambas y ensalada</p>	<p>E 465 P 27 L 13 H 61</p> <p>Ensalada vegetal y boquerones.</p>	<p>E 566 P 23 L 14 H 89</p> <p>San jacobs naturales con pisto.</p>	<p>E 450 P 25 L 7 H 71</p> <p>Pastel de verdura.</p>	<p>E 643 P 44 L 18 H 69</p> <p>Tortilla de calabacín y queso</p>

L M X J V S D

Enero 2018

	1	2	3	4	5	6	7
A	8	9	10	11	12	13	14
B	15	16	17	18	19	20	21
C	22	23	24	25	26	27	28
D	29	30	31				

L M X J V S D

Febrero 2018

		1	2	3	4		
D		5	6	7	8	9	10
E	12	13	14	15	16	17	18
A	19	20	21	22	23	24	25
B	26	27	28				

L M X J V S D

Marzo 2018

			1	2	3	4	
C			5	6	7	8	9
D	12	13	14	15	16	17	18
E	19	20	21	22	23	24	25
A	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 de 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