

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS . ESPIRALES CON SALSA DE PAVO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO. PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO. ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS . TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.
	★ Menú rico en magnesio y fibra.				
	★ Menú rico en vitamina B2 y niacina.				
	★ Menú rico en vitamina A y C.				
	★ Menú rico en Vitamina B1.				
★ Menú rico en calcio y fósforo.					

B	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO . EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO . MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO . RAGUT DE CERDO A LA JARDINERA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA . ARROZ AMARILLO CON CARNE Y VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO TRADICIONAL . FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . PETIT SUISE Y PAN FRESCO.
	★ Menú rico en vitamina B1, B2 y B6.				
	★ Menú rico en potasio.				
	★ Menú rico en vitamina A.				
	★ Menú rico en vitamina C.				
★ Menú rico en ácido fólico.					

C	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CASERAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . SOLOMILLO DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO . LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES. TALLARINES A LA MARINERA Y QUESO RALLADO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA. POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO . TACOS DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL. YOGUR SABORES Y PAN FRESCO.
	★ Menú rico en hierro y fibra.				
	★ Menú rico en potasio.				
	★ Menú rico en fósforo				
	★ Menú rico en vitamina B2, B6 y niacina.				
★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.					

D	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA, ESPINACAS Y APIO . ALBÓNDIGAS S/H A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. ATÚN CON PAPAS COCIDAS Y MOJO VERDE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS. ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA . ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS . PIZZA ARTESANA FRESCA S/H DE JAMON Y CHAMPIÑONES HELADOS SABORES Y PAN FRESCO.
	★ Menú rico en vitamina A.				
	★ Menú rico en vitamina B1, B12 y niacina.				
	★ Menú rico en vitamina B1, B2, B6 y Niacina.				
	★ Menú rico en vitamina A y C.				
★ Menú rico en calcio.					

E	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO. ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN . PASTA CON SALSA DE ATÚN Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA . 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 VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS . NATILLA SABORES Y PAN FRESCO.
	★ Menú rico en fósforo y vitamina C.				
	★ Menú rico en zinc.				
	★ Menú rico en vitamina B1 y A.				
	★ Menú rico en vitamina B6 y niacina.				
★ Menú rico en vitamina B12 y fósforo.					

L	M	X	J	V	S	D
Enero 2018						
	1	2	3	4	5	6
A	8	9	10	11	12	13
B	15	16	17	18	19	20
C	22	23	24	25	26	27
D	29	30	31			

L	M	X	J	V	S	D
Febrero 2018						
			1	2	3	4
E	5	6	7	8	9	10
A	12	13	14	15	16	17
B	19	20	21	22	23	24
C	26	27	28			

L	M	X	J	V	S	D
Marzo 2018						
			1	2	3	4
D	5	6	7	8	9	10
E	12	13	14	15	16	17
A	19	20	21	22	23	24
B	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