

# MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>A</b>	<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 Y HUEVO COCIDO ,</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>• GELATINA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio y fósforo.</p>
----------	--	---	---	---	---

<b>B</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 .</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>• FILETE DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>• GELATINA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p>
----------	---	---	---	--	--

<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS CASERAS CON VERDURAS .</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 S/L 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 .</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>• TACOS DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL .</li> <li>• GELATINA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p>
----------	---	--	--	---	---

<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CREMA DE ZANAHORIA, ESPINACAS Y APIO .</li> <li>• ALBÓNDIGAS S/L 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 S/L/TOMATE/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 .</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 SIN LACTOSA DE JAMON Y CHAMPIÑONES .</li> <li>• HELADOS SIN LACTOSA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio.</p>
----------	---	---	---	--	--

<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LENTEJAS REHOGADAS CON VERDURAS .</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 Y HUEVO DURO .</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>• GELATINA Y PAN FRESCO .</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina B12 y fósforo.</p>
----------	--	--	---	---	---

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

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