

# MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

Menú Sin Legumbres - 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 VERDURAS 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 DE VERDURAS 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 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>
---	--	--	---	---	---

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 S/LEG .</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>CREMA DE VERDURAS .</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>
---	---	--	---	--	---

C	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS 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 SIN LEGUMBRES 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 VERDURAS 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>
---	---	--	--	---	---

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 VERDURAS .</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 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>
---	---	---	--	--	--

E	<ul style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS 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>
---	--	--	--	---	--

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

L	M	X	J	V	S	D
Marzo 2018						
C			1	2	3	4
D	5	6	7	8	9	10 11
E	12	13	14	15	16	17 18
A	19	20	21	22	23	24 25
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