

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

Menú Lentejas - 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 . <p>★ Menú rico en magnesio y fibra.</p> | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS . ESPIRALES CON SALSA DE PAVO , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B2 y niacina.</p> | <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 . <p>★ Menú rico en vitamina A y C.</p> | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO . ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Vitamina B1.</p> | <ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES S/LENTEJAS Y VERDURAS . TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS . YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en calcio y fósforo.</p> |
|---|--|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| 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 . <p>★ Menú rico en vitamina B1, B2 y B6.</p> | <ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO . MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en potasio.</p> | <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 . <p>★ Menú rico en vitamina A.</p> | <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 . <p>★ Menú rico en vitamina C.</p> | <ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO TRADICIONAL . CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . PETIT SUISE Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p> |
|---|---|--|---|--|--|

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| C | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en hierro y fibra.</p> | <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 . <p>★ Menú rico en potasio.</p> | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES . TALLARINES A LA MARINERA CON HUEVO Y QUESO RALLADO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en fósforo</p> | <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 . <p>★ Menú rico en vitamina B2, B6 y niacina.</p> | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO . RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL . YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p> |
|---|--|--|--|---|--|

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

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| E | <ul style="list-style-type: none"> VERDURAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina C.</p> | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO . ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en zinc.</p> | <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS , COL Y CALABACIN . PASTA CON SALSA DE ATÚN , HUEVO Y QUESO RALLADO . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina B1 y A.</p> | <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 . <p>★ Menú rico en vitamina B6 y niacina.</p> | <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 . <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 |

| 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