

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

Menú No Tomate - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS S/T 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 S/T CON ESPINACAS . ESPIRALES CON SALSA DE PAVO S/T , 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 S/T Y ZANAHORIAS CON GOFIO . PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL S/T 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 S/T TRADICIONAL . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Vitamina B1.</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS S/T . 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 S/T . 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 S/T 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 S/T . 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 S/T . PETIT SUISE Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p>
---	---	--	---	--	--

C	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CASERAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA S/T . 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 S/T 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 S/T . 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 S/T 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/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 ALBAHACA S/T 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 S/T DE JAMON Y CHAMPIÑONES HELADOS SABORES Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en calcio.</p>
---	---	---	--	---	--

E	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESO BLANCO . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA S/T . 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 S/T . 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 S/T, 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 SIN 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 S/T CON MEDALLONES DE GOFIO MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES S/T 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
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