

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA S/Z 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/ZANAHORIAS CON ESPINACAS . ESPIRALES CON SALSA DE PAVO S/Z , 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/Z 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 S/Z . ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL S/Z . 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/ZANAHORIAS . 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 S/Z CON PICATOSTES AL HORNO . MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en potasio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS S/Z CON GOFIO EN POLVO . RAGUT DE CERDO A LA JARDINERA S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina A.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS S/Z . ARROZ AMARILLO CON CARNE Y VERDURITAS S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO S/Z TRADICIONAL . CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA S/Z . PETIT SUISE Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en ácido fólico.</p>
---	---	--	---	--	--

C	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS CASERAS S/Z CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en hierro y fibra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE 5 VERDURAS S/Z 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 S/Z CON PICATOSTES . TALLARINES A LA MARINERA S/Z 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 S/Z . 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 S/Z CON MEDALLONES DE GOFIO . RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL S/Z . YOGUR SABORES Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p>
---	--	--	--	---	--

D	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA , ESPINACAS Y APIO S/Z . ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA S/Z 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 S/Z . 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 S/Z . ARROZ BLANCO A LA CUBANA S/Z 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 S/Z . ESPAGUETIS SALSA NAPOLITANA S/Z 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 S/Z 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"> LENTEJAS REHOGADAS S/Z CON QUESO BLANCO . SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL . <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina C.</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO S/Z . ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA S/Z . FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en zinc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA , COL Y CALABACIN S/Z . PASTA CON SALSA DE ATÚN S/Z , 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 S/Z CON TERNERA . HAMBURGUESAS DE POLLO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ S/Z . 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/Z CON MEDALLONES DE GOFIO . MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS S/Z . 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

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			

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