

MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<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, C y E.</p> <p>E 460 P 17 L 4 H 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO. JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Potasio y Vitamina B2 y B6.</p> <p>E 441 P 25 L 6 H 71</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO. CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Fósforo, Vitamina B1 y B12.</p> <p>E 523 P 31 L 6 H 88</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO. MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA, HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Selenio.</p> <p>E 526 P 17 L 12 H 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA. PIZZA ARTESANA FRESCA DE JAMON Y QUESO HELADOS SABORES Y PAN INTEGRAL. <p>★ Menú rico en Calcio y Vitamina B3.</p> <p>E 534 P 23 L 24 H 57</p>
	Filete de dorada con ensalada de canónigo	Huevo revuelto con gambas y ensalada.	Pastel de verdura al horno.	Guisantes salteados y chipirones.	Atún al horno con ensalada de tomate.

B	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B6, A y E.</p> <p>E 518 P 21 L 14 H 79</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS. ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina A y C.</p> <p>E 445 P 13 L 6 H 87</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO. PASTA CON SALSA DE ATÚN, HUEVO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Selenio, Vitamina B1 y E.</p> <p>E 564 P 20 L 13 H 93</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE TERNERA A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B2, B3 y B6.</p> <p>E 454 P 27 L 7 H 71</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS. RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL. YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL. <p>★ Menú rico en Fósforo, Magnesio y Vitamina</p> <p>E 484 P 22 L 11 H 77</p>
	Huevos revueltos y ensalada con atún.	Judías verdes con patata, zanahoria y jamón	Espinacas salteadas y lomo a la plancha.	Ensaladilla con huevo y aceitunas.	Pavo salteado con brócoli y zanahoria.

C	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS. POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B3 y C.</p> <p>E 463 P 26 L 6 H 78</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA. ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B1.</p> <p>E 444 P 18 L 6 H 80</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES. ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Selenio y Vitamina A.</p> <p>E 474 P 15 L 9 H 84</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA. ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL/HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B6 y E.</p> <p>E 551 P 27 L 10 H 89</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA. YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL. <p>★ Menú rico en Vitamina B1, B2 y B12.</p> <p>E 462 P 33 L 8 H 68</p>
	Parrillada de verdura con tacos de jamón.	Croquetas caseras de pescado con ensalada	Sopa juliana y atún con tomate.	Gallo al limón con brócoli.	Tortilla de papas con ensalada.

D	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON VERDURAS. HAMBURGUESAS AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en B2 y B6.</p> <p>E 523 P 28 L 8 H 87</p>	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO TRADICIONAL. TORTILLA DE PAPAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B6, C y E.</p> <p>E 577 P 16 L 24 H 76</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO. TACOS DE ATUN AL HORNO PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B12 y D.</p> <p>E 495 P 31 L 12 H 67</p>	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina A.</p> <p>E 721 P 32 L 33 H 75</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURE DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES. ESPIRALES CON JAMON, VERDURAS HUEVO DURO Y QUESO RALLADO NATILLA SABORES Y PAN INTEGRAL. <p>★ Menú rico en Fósforo y B2.</p> <p>E 588 P 27 L 16 H 76</p>
	Salmón con ensalada verde.	Bacalao con guisantes salteados.	Tortilla francesa con calabacín a la plancha.	Lenguado con verduritas salteadas.	Filete de ternera a la plancha con ensalada.

E	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO. LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Hierro, Zinc y Vitamina C.</p> <p>E 572 P 24 L 16 H 85</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA. TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO, GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en B1 y B6.</p> <p>E 470 P 21 L 7 H 82</p>	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO. TALLARINES A LA MARINERA CON HUEVO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Selenio y Vitamina B12.</p> <p>E 581 P 26 L 15 H 87</p>	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO. SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. <p>★ Menú rico en Vitamina B2 y B3.</p> <p>E 484 P 25 L 16 H 59</p>	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. PETIT SUISSE Y PAN INTEGRAL. <p>★ Menú rico en Potasio, Fósforo y Fibra.</p> <p>E 562 P 26 L 20 H 70</p>
	Huevo revuelto y champiñones salteados.	Jamón york, queso fresco y ensalada.	Pizza casera vegetal (pimiento y champiñón	Emperador al horno con arroz integral.	Crema de verdura y pollo al limón.

L	M	X	J	V	S	D
Abril 2018						
						1

A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30						

L	M	X	J	V	S	D
Mayo 2018						
E	1	2	3	4	5	6

A	7	8	9	10	11	12	13
B	14	15	16	17	18	19	20
C	21	22	23	24	25	26	27
D	28	29	30	31			

L	M	X	J	V	S	D
Junio 2018						
D				1	2	3

E	4	5	6	7	8	9	10
A	11	12	13	14	15	16	17
B	18	19	20	21	22	23	24
C	25	26	27	28	29	30	



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 fogueño sin espinas y sin piel.

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 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