

# MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú Colesterol media sal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO.</li> <li>PAELLA DE VERDURAS CUARTOS DE LIMÓN.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina A, C y E.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO DESGRASADA CON HIERBAHUERTO.</li> <li>JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Potasio y Vitamina B2 y B6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO.</li> <li>TACOS DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Fósforo, Vitamina B1 y B12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>MACARRONES CON VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Selenio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA.</li> <li>PIZZA ARTESANA FRESCA VEGETAL</li> <li>YOGUR DESNATADO Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Calcio y Vitamina B3.</li> </ul>
----------	--	--	---	---	---

<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LENTEJAS REHOGADAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA.</li> <li>ALBÓNDIGAS ESPECIALES DE POLLO CON PAPAS A CUADRO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B6, A y E.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS.</li> <li>ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURITAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina A y C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURE DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>PASTA CON VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Selenio, Vitamina B1 y E.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE TERNERA A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.</li> <li>EMINCE DE AVE CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B2, B3 y B6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS.</li> <li>TACOS DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL.</li> <li>YOGUR DESNATADO Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Fósforo, Magnesio y Vitamina</li> </ul>
----------	---	--	---	--	---

<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS.</li> <li>POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPERJILLADAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B3 y C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA.</li> <li>ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES.</li> <li>ESPAGUETIS CON VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Selenio y Vitamina A.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA.</li> <li>ARROZ BLANCO CON PAVO Y VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B6 y E.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.</li> <li>TACOS DE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA.</li> <li>YOGUR DESNATADO Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1, B2 y B12.</li> </ul>
----------	---	---	--	--	---

<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON VERDURAS.</li> <li>TERNERA AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en B2 y B6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RANCHO CANARIO TRADICIONAL.</li> <li>PASTEL DE VERDURAS AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B6, C y E.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO.</li> <li>TACOS DE ATUN AL HORNO PAPAS ENCEBOLLADAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B12 Y D.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO</li> <li>TERNERA CON VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina A.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURE DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES.</li> <li>ESPIRALES CON VERDURAS.</li> <li>YOGUR DESNATADO Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Fósforo y B2.</li> </ul>
----------	--	---	---	---	--

<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO.</li> <li>TIRAS DE POLLO HORNEADAS A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Hierro, Zinc y Vitamina C.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA.</li> <li>TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO, GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en B1 y B6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>TALLARINES CON VERDURAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Selenio y Vitamina B12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO.</li> <li>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B2 y B3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO.</li> <li>ALBÓNDIGAS ESPECIALES DE POLLO CON PAPAS A CUADRO.</li> <li>YOGUR DESNATADO Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Potasio, Fósforo y Fibra.</li> </ul>
----------	---	---	--	---	--

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