

MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú Sin Carne - 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 DE VERDURAS CUARTOS DE LIMÓN. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina A, C y E. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS CON HIERBAHUERTO. TACOS DE PESCADO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Potasio y Vitamina B2 y B6. | <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. ★ Menú rico en Fósforo, Vitamina B1 y B12. | <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO. MACARRONES CON SALSA TOMATE, HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Selenio. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA. PIZZA ARTESANA FRESCA DE VERDURAS Y QUESO HELADOS SABORES Y PAN INTEGRAL. ★ Menú rico en Calcio y Vitamina B3. |
|----------|--|---|---|---|--|

| | | | | | |
|----------|--|--|---|---|---|
| B | <ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS REHOGADAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA. ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON PAPAS A CUADRO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B6, A y E. | <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS. ARROZ AMARILLO CON PESCADO Y VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina A y C. | <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. ★ Menú rico en Selenio, Vitamina B1 y E. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. TIRAS DE PESCADO CON PIMIENTOS AL GRILL CON PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B2, B3 y B6. | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS. RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL. YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL. ★ Menú rico en Fósforo, Magnesio y Vitamina |
|----------|--|--|---|---|---|

| | | | | | |
|----------|--|---|---|---|--|
| C | <ul style="list-style-type: none"> PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS. PESCADO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Potasio, Vitamina B3 y C. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS. ROPA VIEJA CASERA DE PESCADO TRADICIONAL. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B1. | <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. ★ Menú rico en Selenio y Vitamina A. | <ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA. ARROZ BLANCO A LA CUBANA /TOMATE NATURAL/HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B6 y E. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA. YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL. ★ Menú rico en Vitamina B1, B2 y B12. |
|----------|--|---|---|---|--|

| | | | | | |
|----------|--|--|--|--|--|
| D | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON VERDURAS. HAMBURGUESAS DE PESCADO SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en B2 y B6. | <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. ★ Menú rico en Potasio, Vitamina B6, C y E. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS. TACOS DE ATUN AL HORNO PAPAS ENCEBOLLADAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B12 Y D. | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO ESTOFADO DE PESCADO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina A. | <ul style="list-style-type: none"> PURE DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES. ESPIRALES CON VERDURAS HUEVO DURO Y QUESO RALLADO NATILLA SABORES Y PAN INTEGRAL. ★ Menú rico en Fósforo y B2. |
|----------|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|----------|--|--|---|--|---|
| E | <ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO. LOMO DE ATUN HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Hierro, Zinc y Vitamina C. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS Y HORTELANA. TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO, GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en B1 y B6. | <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. ★ Menú rico en Selenio y Vitamina B12. | <ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO. FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA. FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO. ★ Menú rico en Vitamina B2 y B3. | <ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO. ALBÓNDIGAS DE PESCADO A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO. PETIT SUISSE Y PAN INTEGRAL. ★ Menú rico en Potasio, Fósforo y Fibra. |
|----------|--|--|---|--|---|

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|---|---|
| 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