

MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú Sin Hueso - 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 S/H. • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Vitamina A, C y E.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO. • FILETE 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> | <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> | <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> | <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> |
|----------|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|----------|--|--|---|---|--|
| 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> | <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> | <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> | <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> | <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> |
|----------|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|--|
| C | <ul style="list-style-type: none"> • PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS . • POLLO AL SALMOREJO CANARIO S/H CON PAPAS EMPEREJILLADAS. • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . <p>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B3 y C.</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> | <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> | <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> | <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> |
|----------|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|---|
| 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> | <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> | <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> | <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> | <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> |
|----------|--|---|--|---|---|

| | | | | | |
|----------|---|---|--|---|---|
| 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> | <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> | <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> | <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> | <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> |
|----------|---|---|--|---|---|

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