

# MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú No Huevo - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2017 / 2018



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|          |   |  |  |  |  |
|----------|---|--|--|--|--|
| <b>A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON GOFIO.</b></li> <li>• PAELLA MEDITERRANEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina A, C y E.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO.</b></li> <li>• JAMONCITOS DE POLLO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Potasio y Vitamina B2 y B6.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO .</b></li> <li>• FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Fósforo, Vitamina B1 y B12.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</b></li> <li>• MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA , Y QUESO RALLADO.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Selenio.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIAS EN JULIANA .</b></li> <li>• PIZZA ARTESANA FRESCA S/HUEVO DE JAMON Y QUESO</li> <li>• HELADOS SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Calcio y Vitamina B3.</li> </ul> |
|----------|---|--|--|--|--|

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

|          |   |  |   |  |  |
|----------|---|--|---|--|--|
| <b>C</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURE DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS .</b></li> <li>• POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILLADAS.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B3 y C.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA .</b></li> <li>• ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES.</b></li> <li>• ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Selenio y Vitamina A.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABAZA .</b></li> <li>• ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B6 y E.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.</b></li> <li>• FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>• YOGUR SABORES 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>• <b>POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON VERDURAS .</b></li> <li>• HAMBURGUESAS AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA CON TOMATE Y ARROZ .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en B2 y B6.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RANCHO CANARIO TRADICIONAL .</b></li> <li>• TERNERA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Potasio, Vitamina B6, C y E.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PUCHERO.</b></li> <li>• TACOS DE ATUN AL HORNO PAPAS ENCEBOLLADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B1, B3, B12 Y D.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE VERDURAS CON MEDALLONES DE GOFIO</b></li> <li>• ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina A.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURE DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES .</b></li> <li>• ESPIRALES CON JAMON , VERDURAS Y QUESO RALLADO</li> <li>• NATILLA SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> <li>★ Menú rico en Fósforo y B2.</li> </ul> |
|----------|---|--|---|--|---|

|          |  |  |   |  |  |
|----------|--|--|---|--|--|
| <b>E</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON MEDALLONES DE GOFIO .</b></li> <li>• LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Hierro, Zinc y Vitamina C.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA.</b></li> <li>• TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO , GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en B1 y B6.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO .</b></li> <li>• TALLARINES A LA MARINERA Y QUESO RALLADO .</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Selenio y Vitamina B12.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PESCADO CON MEDALLONES DE GOFIO .</b></li> <li>• SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA.</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> <li>★ Menú rico en Vitamina B2 y B3.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO .</b></li> <li>• ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA S/H CON PAPAS A CUADRO.</li> <li>• PETIT SUISSE 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