

MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú No Lentejas - 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 . ★ Menú rico en Vitamina A, C y E. 	<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 . ★ 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 BOLOÑESA , HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO. • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . ★ Menú rico en Selenio. 	<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. ★ Menú rico en Calcio y Vitamina B3.
----------	--	---	--	--	---

B	<ul style="list-style-type: none"> • VERDURAS REHOGADAS CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA . • ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA 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 POLLO 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 TERNERA A LA HIERBABUENA CON FIDEOS. • EMINCE DE AVE 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 S/LENTEJAS Y VERDURAS . • POLLO 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 TERNERA . • ROPA VIEJA CASERA 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 CON SALCHICHAS/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 POLLO 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 VERDURAS CASERO CON VERDURAS . • HAMBURGUESAS AL HORNO EN 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 PUCHERO. • 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 CERDO 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 JAMON , 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 ADOBADO 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 AVE 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 . • SOLOMILLO DE POLLO 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 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