

MENÚ TERCER TRIMESTRE

Menú No Tomate - 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/T. 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. JAMONCITOS 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 S/T. 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 S/T. 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 S/T 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 S/T 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 S/T 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 S/T. 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 S/T. 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 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 S/T 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 PIMIENTOS 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/SALSA PIMIENTOS/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 S/T. 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 S/T. 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 S/T. 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 S/T 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 S/T 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 S/T 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 S/T. 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 S/T 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