

# MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

## Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2018 / 2019



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHOrias CON GOFIO.</li> <li>PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL CUARTOS DE LIMÓN.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en niacina.</p> <p>E 430 P 15 L 5 H 83</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO.</li> <li>JAMONCITOS DE POLLO AL ROMERO CON PAPAS Y PIMIENTOS AL HORNO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas A y B6.</p> <p>E 427 P 16 L 15 H 55</p> <p>Pasta Integral salteada con gambas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS CASERO CON QUESITO FRESCO DE LA TIERRA.</li> <li>MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA ESPECIAL DE LA CASA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en potasio y fósforo.</p> <p>E 518 P 32 L 6 H 86</p> <p>Judías verdes salteadas con tacos de jamón y huevo cocido</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE 5 VERDURAS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>MACARRONES CON SALSA BOLOÑESA, HUEVO Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A y potasio.</p> <p>E 549 P 18 L 11 H 94</p> <p>Ensalada de espinacas y lenguado al horno</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLITAS CON TERNERA.</li> <li>ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas B1 y B2.</p> <p>E 433 P 22 L 7 H 73</p> <p>Crema de verdura y palometa con tomate.</p>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHOria, ESPINACAS Y APIO.</li> <li>TACOS DE PESCADO CON MOJO ROJO, GOFIO AMASADO Y PAPAS ARRUGADAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A y fósforo.</p> <p>E 512 P 37 L 9 H 75</p> <p>Revuelto de huevo con champiñones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PESCADO CON ARROZ.</li> <li>RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS Y PAPAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en potasio y niacina.</p> <p>E 402 P 23 L 5 H 67</p> <p>Gallo a la plancha con ensalada de escarola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</li> <li>TORTILLA DE PAPAS Y CEBOLLA AL HORNO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A y fósforo.</p> <p>E 593 P 17 L 25 H 76</p> <p>Filete de ternera a la plancha con calabacín.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS Y VERDURAS DEL PAIS CON PICATOSTES AL HORNO.</li> <li>ESPAGUETIS CON SALSA NAPOLITANA CON ALBAHACA Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas A y C.</p> <p>E 474 P 15 L 9 H 84</p> <p>Guisantes salteados y pechuga de pollo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.</li> <li>PIZZA FRESCA ARTESANA CON QUESO, JAMON Y TOMATE.</li> <li>HELADO Y PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio y fósforo.</p> <p>E 539 P 23 L 24 H 59</p> <p>Ensalada mixta con huevo cocido y atún.</p>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS.</li> <li>SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DEL DÍA.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en magnesio.</p> <p>E 506 P 31 L 8 H 78</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PUCHERO.</li> <li>MARMITAKO DE PESCADO CON CHAMPIÑONES Y PAPAS COCIDAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en niacina y vitamina B12.</p> <p>E 632 P 39 L 17 H 83</p> <p>Filete de pavo y ensalada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACIN Y PUERROS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>CODITOS DE PASTA CON SALSA BOLOÑESA Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A.</p> <p>E 491 P 16 L 11 H 82</p> <p>Merluza al horno y zanahorias salteadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURAS CON GOFIO EN POLVO.</li> <li>ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON SALCHICHAS/TOMATE NATURAL/HUEVO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en B2 y niacina.</p> <p>E 515 P 27 L 11 H 79</p> <p>Salmón a la plancha y ensalada de lechuga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE AVE CON FIDEOS Y HORTELANA.</li> <li>ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>★ Menú rico en zinc y fósforo.</p> <p>E 489 P 32 L 14 H 61</p> <p>Pastel de verdura al horno.</p>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE TERNERA</li> <li>POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS EMPEREJILADAS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas B1 y B6.</p> <p>E 443 P 23 L 6 H 75</p> <p>Revuelto de espinacas con arroz blanco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS.</li> <li>ARROZ AMARILLO CON CARNE Y VERDURITAS.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas A y B6.</p> <p>E 436 P 13 L 5 H 85</p> <p>Croquetas caseras con ensalada de lechuga.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>RANCHO CANARIO TRADICIONAL</li> <li>CHURROS DE PESCADO AL HORNO ENSALADA DE LA CASA</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina C.</p> <p>E 495 P 30 L 6 H 81</p> <p>Pollo a la plancha con bastoncitos de verduras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE TRES LEGUMBRES Y VERDURAS.</li> <li>TALLARINES CON SALSA DE ATÚN, HUEVO Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p> <p>E 577 P 27 L 15 H 85</p> <p>Brocheta de pavo y verduritas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE MARINERA CON ARROZ.</li> <li>HAMBURGUESAS EN SALSA DE CEBOLLA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>PETIT-SUISSE Y PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina A.</p> <p>E 499 P 19 L 13 H 77</p> <p>Merluza a la plancha con patata al vapor.</p>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE TERNERA CON FIDEOS.</li> <li>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS A CUADRO</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en fósforo.</p> <p>E 423 P 17 L 12 H 62</p> <p>Crema de verdura y tacos de atún a la plancha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>LENTEJAS REHOGADAS CON PICATOSTES.</li> <li>TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en potasio.</p> <p>E 566 P 17 L 24 H 73</p> <p>Hamburguesitas caseras de ternera con ensalada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA</li> <li>ESPIRALES CON SALSA DE PAVO, HUEVO COCIDO Y QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en calcio y fósforo.</p> <p>E 568 P 26 L 14 H 88</p> <p>Merluza al horno con ensalada de tomate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS CON PICATOSTES</li> <li>RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL</li> <li>FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitamina C y niacina.</p> <p>E 452 P 17 L 9 H 78</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha y puré de patata natural.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO A LA HIERBABUENA CON FIDEOS.</li> <li>LOMO ADOBADO HORNEADO A LA PIÑA Y ARROZ BLANCO.</li> <li>YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>★ Menú rico en vitaminas B1, B2 y B12.</p> <p>E 544 P 24 L 15 H 77</p> <p>Mini pizza casera de atún y ensalada.</p>

	L	M	X	J	V	S	D
	Enero 2019						
A	1	2	3	4	5	6	
B	7	8	9	10	11	12	13
C	14	15	16	17	18	19	20
D	21	22	23	24	25	26	27
E	28	29	30	31			

	L	M	X	J	V	S	D
	Febrero 2019						
E				1	2	3	
A	4	5	6	7	8	9	10
B	11	12	13	14	15	16	17
C	18	19	20	21	22	23	24
D	25	26	27	28			

	L	M	X	J	V	S	D
	Marzo 2019						
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	31



E ENERGÍA kcal

P PROTEINAS gr.

L LÍPIDOS gr.

H 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 de fogonero 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