

MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2019 / 2020



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS, ESPINACAS Y APIO ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO CON ENSALADA CANARIA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACÍN MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA HORTELANA JUDÍAS PINTAS CON ARROZ CON CARNE FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS FOGONERO AL ESTILO CANARIO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	496 P 29 L 6 M 82	561 P 18 L 14 M 93	654 P 26 L 14 M 105	409 P 14 L 10 M 67	481 P 25 L 9 M 78
	Barquitos de calabacín con pisto y pavo	Dorada al horno con coliflor gratinada	Wok de verdura con gambas	Crema de champiñones con alitas de pollo	Revuelto de espinacas de setas con ensalada
B	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS COMPUESTAS ALBÓNDIGAS HORNEADA EN SALSA DE TOMATE CASERO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS ARROZ A LA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA DE LA CASA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE 5 VERDURAS ESPAGUETIS CON SALSA DE PAVO Y CALABACINES CON HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA MINISTRONE CON AVE JAMONCITOS EN ADOBO NATURAL AL HORNO CON PAPAS HELADO SABORES Y PAN INTEGRAL.
	566 P 24 L 12 M 93	461 P 15 L 7 M 87	430 P 24 L 9 M 64	623 P 23 L 16 M 97	465 P 22 L 16 M 57
	Salpicón de pulpo y mejillones	Quiche de alcachofas	Sopa de cebolla y muslo deshuesado al horno con pimientos	Guiso de pavo con zanahorias	Puré de calabaza con apio y filete de lenguado a la plancha
C	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ALUBIAS SOLOMILLITOS DE POLLO Y ENSALADA CANARIA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACÍN Y PUERROS REHOGADO DE ARVEJAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS LOMO DE CERDO AL HORNO CON SALSA DE PIÑA CASERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CHOCO EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ACELGAS CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	456 P 29 L 9 M 66	472 P 14 L 16 M 69	585 P 23 L 15 M 89	437 P 18 L 9 M 73	732 P 28 L 11 M 132
	Tortilla con atún y calabacín acompañada de tomates cherry	Ensalada tropical y pechuga de pollo a la plancha	Bacalao a la portuguesa con papas	Menestra de verduras con tacos de ternera	Salteado ajos tiernos y espárragos con emince de pollo
D	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON HIERBAHUERTO GUISO DE TERNERA CON PAPAS Y CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE 3 LEGUMBRES FOGONERO ENCEBOLLADO CON ENSALADA DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS ARROZ CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS Y VERDURAS TALLARINES CON SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE ZANAHORIAS PIZZA ARTESANA CASERA DE JAMÓN Y QUESO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	472 P 30 L 8 M 71	450 P 21 L 8 M 74	488 P 19 L 6 M 89	608 P 25 L 15 M 94	732 P 32 L 27 M 95
	Ensalada tricolor de pasta	Fajitas de jamón y queso con ensalada de zanahoria	Calamares al ajillo con dados de calabacín	Puré de verduras con muslos horneados	Huevos escalfados con coles de bruxelas y taquitos de jamón
E	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN HUEVO Y QUESO RALLADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y FIDEOS GARBANZADA CANARIA YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	677 P 28 L 9 M 122	703 P 35 L 33 M 67	438 P 30 L 6 M 69	617 P 25 L 15 M 97	441 P 19 L 10 M 70
	Sopa de picadillo y lomo de cerdo a la plancha con salteado vegetal	Sándwich de humus y calabacín con ensalada mixta	Crema de guisantes con huevo y macedonia de frutas	Bacalao al horno con calabaza y cebolla	Empanada al horno con atún y pisto

*No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

* Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

★ Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>
★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

★ 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.

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Díez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

★ Todos los pescados utilizados , exclusivamente , son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogueño sin espinas y sin piel.

L	M	X	J	V	S	D
Enero 2020						
A		1	2	3	4	5
B	6	7	8	9	10	11
C	13	14	15	16	17	18
D	20	21	22	23	24	25
E	27	28	29	30	31	

L	M	X	J	V	S	D
Febrero 2020						
E				1	2	
A	3	4	5	6	7	8
B	10	11	12	13	14	15
C	17	18	19	20	21	22
D	24	25	26	27	28	29

L	M	X	J	V	S	D
Marzo 2020						
D						1
E	2	3	4	5	6	7
A	9	10	11	12	13	14
B	16	17	18	19	20	21
C	23	24	25	26	27	28

Valores Nutricionales

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.