

MENÚ ENERO 2021

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2020 / 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A					
B					<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE AVE Y FIDEOS • TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
C	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA • PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • REHOGADO DE LENTEJAS • CHURROS DE MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA MARAVILLA • ESTOFADO DE POLLO CON PAPAS Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE VERDURAS • ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN HUEVO Y QUESO RALLADO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE CALABACÍN Y PUERROS • PIZZA ARTESANA CASERA DE JAMÓN Y QUESO • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
D	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE TERNENA • JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS EMPEREJILADAS • 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"> • POTAJE DE VERDURAS • MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL, QUESO Y HUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA JULIANA • GUIISO DE TERNERA CON PAPAS Y CHAMPIÑONES • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE ALUBIAS • RABAS DE CALAMAR AL HORNO CON ENSALADA CANARIA • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
E	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE ACELGAS • ALBÓNDIGAS JARDINERA CON PAPAS DADO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE 3 LEGUMBRES • PASTA CON SALSA DE CALABACINES Y PAVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE ZANAHORIAS • LOMO AL HORNO CON SALSA DE PIÑA Y ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA MARINERA • TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES • TACOS DE FOGONERO AL HORNO CON PAPAS ARRUGADAS Y GOFIO • YOGUR SABORES Y PAN INETGRAL

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

★ 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 Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.

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

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

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Más información 914356448.