

MENÚ OCTUBRE 2020

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2020 / 2021

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
E				<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS MERLUZA REBOZADA AL HORNO CON ENSALADA DE LA CASA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACÍN Y PUERROS JAMONCITOS EN SALMOREJO NATURAL CON PAPAS AL VAPOR YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
A	<ul style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS 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"> SOPA DE AVE Y FIDEOS TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO DE 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 FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS PINTAS ARROZ A LA CUBANA YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
B	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE TERNERA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS EMPEREJILADAS 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"> 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"> PURÉ DE ZANAHORIAS PIZZA ARTESANA CASERA DE JAMÓN Y QUESO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
C	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS DADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<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 MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL, QUESO Y HUEVO 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 Y ARROZ FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA, ESPINACAS Y APIO FOGONERO AL ESTILO CANARIO CON GOFIO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
D	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL 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"> 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 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.

	L	M	X	J	V	S	D

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 frituras.

* Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

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

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

* 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.

* 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.