

# MENÚ PRIMER TRIMESTRE

## Menú Basal -Comedores Escolares Curso 2017/2018

|          | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|----------|--|--|---|--|--|
| <b>A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE CALABAZA</b></li> <li>TACOS DE PESCADO EN MOJO VERDE</li> <li>PAPAS GUIADAS CON SOFRITO.</li> <li>YOGUR, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina B1 y B12.</p> <p><b>E</b> 596,3 <b>P</b> 24,56 <b>L</b> 18,89 <b>H</b> 86,2</p> <p>Tortilla francesa con verduritas salteadas.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>RANCHO DE JUDIAS PINTAS</b></li> <li>FILO EN SALSA.</li> <li>PANACHÉ DE VERDURAS.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en magnesio, hierro y zinc.</p> <p><b>E</b> 750,35 <b>P</b> 43,77 <b>L</b> 19,43 <b>H</b> 101,85</p> <p>Tacos de atún al horno con ensalada de tomate.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE ACELGAS</b></li> <li>SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE.</li> <li>ARROZ BLANCO.</li> <li>GELATINA, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina B12 y niacina.</p> <p><b>E</b> 912,44 <b>P</b> 25,03 <b>L</b> 46,93 <b>H</b> 98,77</p> <p>Lomo de merluza a la plancha con champiñones Sopa J</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE FIDEOS</b></li> <li>ROPA VIEJA.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en magnesio, vitamina B6 y fibra.</p> <p><b>E</b> 662,38 <b>P</b> 28,82 <b>L</b> 8,3 <b>H</b> 121,09</p> <p>Gallo a la plancha y ensalada de lechuga.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE ZANAHORIAS.</b></li> <li>CROQUETAS DE PESCADO.</li> <li>ENSALADILLA RUSA.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina A.</p> <p><b>E</b> 809,73 <b>P</b> 21,74 <b>L</b> 41,47 <b>H</b> 89,96</p> <p>Sopa Juliana y tortilla con jamón york.</p>             |
| <b>B</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>LENTEJAS COMPUSTAS.</b></li> <li>FILETE DE MERLUZA EMPANADO</li> <li>ENSALADA DE TEMPORADA.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en hierro.</p> <p><b>E</b> 719,78 <b>P</b> 35,45 <b>L</b> 21,1 <b>H</b> 98,58</p> <p>Judías verdes con patata, zanahoria y jamón serrano</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE ESPINACAS.</b></li> <li>ALBÓNDIGAS EN SALSA.</li> <li>PAPAS PANADERAS.</li> <li>NATILLA, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en Magnesio.</p> <p><b>E</b> 761,14 <b>P</b> 34,42 <b>L</b> 19,43 <b>H</b> 107,39</p> <p>Huevos rellenos de atún con ensalada.</p>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE VERDURAS.</b></li> <li>PASTA A LA BOLOÑESA.</li> <li>QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en fósforo y vitamina B12.</p> <p><b>E</b> 813,54 <b>P</b> 31,4 <b>L</b> 22,67 <b>H</b> 122,4</p> <p>Espinacas salteadas con pasas y lenguado al horno</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE FIDEOS CON HORTELANA.</b></li> <li>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN.</li> <li>PAPAS AL VAPOR.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina B6 y Niacina.</p> <p><b>E</b> 585,27 <b>P</b> 34,72 <b>L</b> 12,19 <b>H</b> 85,66</p> <p>Tortilla de atún con ensalada vegetal.</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE BUBANGOS.</b></li> <li>TORTILLA DE PAPAS.</li> <li>ENSALADA MIXTA</li> <li>HELADO, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina A y C.</p> <p><b>E</b> 680,84 <b>P</b> 24 <b>L</b> 25,75 <b>H</b> 90,8</p> <p>Pescado a la plancha con ensalada.</p>                                |
| <b>C</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE VERDURAS.</b></li> <li>ARROZ AMARILLO CON CARNE.</li> <li>RODAJA DE LIMÓN.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina C.</p> <p><b>E</b> 757,6 <b>P</b> 23,26 <b>L</b> 21,31 <b>H</b> 119,95</p> <p>Pescado blanco con champiñones salteados.</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE JUDÍAS</b></li> <li>MACARRONES EN SALSA CON ATÚN.</li> <li>QUESO RALLADO.</li> <li>YOGUR, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en calcio, vitamina B1 y B2.</p> <p><b>E</b> 822,27 <b>P</b> 31,43 <b>L</b> 24,23 <b>H</b> 122,61</p> <p>Pechuga de pollo con guarnición de espárragos.</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE BERROS.</b></li> <li>ESTOFADO DE CERDO CON PIMIENTO.</li> <li>FRUTA EN ALMÍBAR, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en potasio.</p> <p><b>E</b> 833,69 <b>P</b> 36,57 <b>L</b> 39,23 <b>H</b> 86,26</p> <p>Tortilla francesa con pavo y ensalada.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE CALABAZA.</b></li> <li>NUGGETS DE POLLO NATURALES</li> <li>LAMAS DE TOMATE CON QUESO.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en magnesio, zinc y vitamina A.</p> <p><b>E</b> 650,65 <b>P</b> 50,16 <b>L</b> 18,78 <b>H</b> 72,07</p> <p>Parrillada de verdura con jamón serrano.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE COL CON PUERROS .</b></li> <li>ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHA</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menu rico en vitamina B12.</p> <p><b>E</b> 895,15 <b>P</b> 25,94 <b>L</b> 36,73 <b>H</b> 116,83</p> <p>Lomo de merluza a la plancha con ensalada</p>          |
| <b>D</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>CREMA DE CALABAZA.</b></li> <li>ATÚN EN ACEITE.</li> <li>PAPAS GUIADAS Y MOJO VERDE.</li> <li>NATILLAS, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en magnesio y fósforo.</p> <p><b>E</b> 804,22 <b>P</b> 43,66 <b>L</b> 25,81 <b>H</b> 94,68</p> <p>Guisantes salteados con huevo cocido.</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>RANCHO CANARIO.</b></li> <li>POLLO EN SALSA AGRIDULCE</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en Niacina.</p> <p><b>E</b> 656,7 <b>P</b> 40,04 <b>L</b> 16,71 <b>H</b> 87,82</p> <p>Merluza al horno con verduritas salteadas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE PESCADO.</b></li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON CHAMPIÑ. Y JAMÓN</li> <li>ENSALADA MIXTA.</li> <li>PETIT, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina B2 y B12.</p> <p><b>E</b> 632,4 <b>P</b> 31,89 <b>L</b> 23,13 <b>H</b> 75,18</p> <p>Crema de verdura y palometa con tomate.</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE CALABACINES.</b></li> <li>TALLARINES CON POLLO</li> <li>QUESO RALLADO.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina A.</p> <p><b>E</b> 739,63 <b>P</b> 26,16 <b>L</b> 19,86 <b>H</b> 115,05</p> <p>Salteado de verduras con gambas.</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>LENTEJAS COMPUSTAS.</b></li> <li>PESCADO EN SALSA MARINERA</li> <li>PAPAS GUIADAS</li> <li>HELADO, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en hierro, b6 y B12.</p> <p><b>E</b> 683,34 <b>P</b> 34,57 <b>L</b> 15,28 <b>H</b> 102,98</p> <p>Tortilla francesa con tomate asado.</p>                  |
| <b>E</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SOPA DE AVE CON HORTELANA</b></li> <li>HAMBURGUESAS EN SALSA.</li> <li>MENESTRA DE VERDURAS</li> <li>FRUTA EN ALMÍBAR, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en hierro y zinc.</p> <p><b>E</b> 678,68 <b>P</b> 46,83 <b>L</b> 16,71 <b>H</b> 86,24</p> <p>Pescado en salsa con ensalada verde.</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE BERROS.</b></li> <li>EMPANADILLAS DE BONITO</li> <li>ENSALADA TROPICAL.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina A y C.</p> <p><b>E</b> 771,17 <b>P</b> 18,16 <b>L</b> 41,74 <b>H</b> 82,74</p> <p>Crema de verdura y huevo revuelto con tomate</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE VERDURAS.</b></li> <li>LOMO EN SALSA DE MANZANA</li> <li>PAPAS PANADERAS.</li> <li>GELATINA, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina B1, B6 y B12.</p> <p><b>E</b> 753,51 <b>P</b> 27,25 <b>L</b> 20,74 <b>H</b> 117,44</p> <p>Pizza casera con pimiento, cebolla, tomate y atún</p>    | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>POTAJE DE JUDIAS.</b></li> <li>MUSLO DE POLLO ASADO EN ADOBO.</li> <li>ENSALADA DE TOMATE CON MILLO</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL.</li> </ul> <p>Menú rico en fósforo.</p> <p><b>E</b> 628,51 <b>P</b> 39,92 <b>L</b> 15,77 <b>H</b> 82,42</p> <p>Cazón al horno con champiñones.</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PURÉ DE ZANAHORIAS.</b></li> <li>ARROZ AMARILLO CON PESCADO.</li> <li>RODAJA DE LIMÓN.</li> <li>FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.</li> </ul> <p>Menú rico en vitamina A y C.</p> <p><b>E</b> 630,85 <b>P</b> 17,38 <b>L</b> 11,82 <b>H</b> 115,85</p> <p>Tortilla francesa con menestra de verdura.</p> |

L M X J V S D  
SEPTIEMBRE 2017

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| A |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| B | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| C | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| D | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| E | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

OCTUBRE 2017

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
|   |    |    |    |    |    | 1  |
| A | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| B | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| C | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| D | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| E | 30 | 31 |    |    |    |    |

NOVIEMBRE 2017

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| E |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| A | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| B | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| C | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| D | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

**Valores Nutricionales:**

**E** ENERGÍA Kcal

**P** PROTEÍNAS gr.

**L** LÍPIDOS gr.

**H** HIDRATOS DE CARBONO gr.

**R** Recomendación para la CENA.

\* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de 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.
- María Rodríguez, Graduada en Biología y Máster en Calidad y Seguridad de los Alimentos.