

MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Basal - Comedores Escolares Fuerteventura - CURSO 2019 / 2020



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

A	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS Y ZANAHORIA EN JULIANA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS DEL PAÍS PAELLA MEDITERRANEA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE TERNERA MARMITAKO DE ATÚN CON CHAMPIÑONES Y PAPAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE ZANAHORIA, ESPINACAS Y APIO TALLARINES NAPOLITANA A LA ALBAHACA Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDIAS PINTAS SOLOMILLITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	<p>525 kcal P 20 L 15 M 79</p> <p>Lasaña de calabacín y pavo</p>	<p>573 P 18 L 13 M 97</p> <p>Salteado de espinacas con jamón serrano y huevo</p>	<p>616 P 38 L 20 M 71</p> <p>Merluza al vapor con arroz 3 delicias</p>	<p>652 P 24 L 20 M 94</p> <p>Pollo salteado con champiñones y zanahorias</p>	<p>552 P 34 L 14 M 74</p> <p>Brócoli con zanahorias al vapor y tacos de pavo al ajillo</p>

B	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CHURROS DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA TROPICAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS Y VERDURAS DE TEMPORADA JAMONCITO DE POLLO AL HORNO CON PAPAS EMPERIJLADAS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON ARROZ ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LEGUMBRES Y VERDURAS MACARRONES PLUMA CON BOLOÑESA HUEVO Y QUESO RALLADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA PIZZA FRESCA ARTESANA CON JAMÓN Y QUESO HELADO SABORES Y PAN INTEGRAL.
	<p>471 P 25 L 16 M 59</p> <p>Puré de papas natural con lomitos de cerdo a la plancha</p>	<p>504 P 23 L 16 M 67</p> <p>Crema de guisantes con lenguado al limón</p>	<p>514 P 21 L 15 M 74</p> <p>Pastel de cebolla y calabacín</p>	<p>660 P 26 L 19 M 96</p> <p>Sopa de picadillo con jamón y pechuga de pavo a la plancha</p>	<p>925 P 39 L 31 M 125</p> <p>Pisto de verduras con bacalao</p>

C	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA MARAVILLA ARROZ DE PRIMAVERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE 5 VERDURAS CON GOFIO ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN, HUEVO Y QUESO RALLADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO Y TERNERA RAGU DE CERDO JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO FOGONERO HORNEADO EN SU JUGO CON CEBOLLA Y ENSALADA DE PAVO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	<p>506 P 26 L 13 M 71</p> <p>Croquetas caseras de pescado con ensalada de col y manzana</p>	<p>560 P 20 L 19 M 76</p> <p>Albóndigas de pollo con puré de verduras</p>	<p>658 P 25 L 19 M 97</p> <p>Sopa de zanahoria con fideos y merluza con guisantes</p>	<p>681 P 32 L 33 M 66</p> <p>Solomillitos de pollo plancha con ensalada de piña</p>	<p>542 P 25 L 20 M 69</p> <p>Tortilla francesa de calabacín con crema de espinacas</p>

D	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS CON HIERBAHUERTO ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ,VERDURAS Y QUESO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA MARINERA CON ARROZ EMINCE DE POLLO CON ENSALADA DE MELOCOTON , PERA Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS JUDÍAS PINTAS CON ARROZ Y CARNE "MOROS Y CRISTIANOS" FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS TACOS DE FOGONERO CON MOJO ROJO Y PAPAS ARRUGADAS YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	<p>532 P 29 L 18 M 66</p> <p>Huevo escalfado con salteado de pavo y verduras</p>	<p>743 P 30 L 11 M 130</p> <p>Hamburguesa de pollo y espinacas casera con rodajas de tomate</p>	<p>472 P 28 L 13 M 10</p> <p>Puré de calabacín y calabaza con sándwich de atún</p>	<p>491 P 16 L 10 M 85</p> <p>Sopa fría de melón y chuleta de pavo al horno con pimientos</p>	<p>521 P 24 L 17 M 69</p> <p>Mini pizzas vegetales de berenjena con cherrys</p>

E	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE Y FIDEOS POLLO HORNEADO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> REHOGADO DE LENTEJAS CON PICATOSTES MERLUZA REBOSADA AL HORNO Y ENSALADA DE LA CASA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ESPINACAS CODITOS DE PASTA CON SALSA DE ATÚN Y TOMATE 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 ZANAHORIAS ARROZ A LA CUBANA YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	<p>518 P 25 L 13 M 75</p> <p>Espaguetis de calabacín con boloñesa</p>	<p>536 P 26 L 16 M 75</p> <p>Revuelto de espárgagos y filete de salmón a la plancha</p>	<p>663 P 23 L 9 M 123</p> <p>Coliflor gratinada con solomillo de cerdo</p>	<p>531 P 15 L 19 M 77</p> <p>Canelones con verduras</p>	<p>616 P 21 L 21 M 88</p> <p>Ensalada variada y tacos de pollo con champiñones</p>

L M X J V S D

Septiembre 2019

A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30						

Octubre 2019

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

Noviembre 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	

Diciembre 2019

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



ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.

★ 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) n° 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.

★ 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 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.