

MENÚ PRIMER TRIMESTRE

Menú Basal -Comedores Escolares Curso 2020/2021



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ATÚN EN ACEITE PAPAS GUIADAS Y MOJO YOGUR, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA A LA MARINERA POLLO AL HORNO CON MOJO ROJO ENSALADA DE BETERRADA FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BUBANGOS ROPA VIEJA FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS CINTA DE CERDO EN SALSA ARROZ PILAF FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS ESPIRALES CON CARNE Y TOMATE QUESO RALLADO FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.
	Tortilla francesa con verduritas salteadas	Merluza al horno con panaché de verduras	Tacos de atún con champiñones salteados	Ensalada de lentejas o garbanzos con atún.	Sopa juliana y tortilla francesa.
B	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES PAELLA DE FOGONERO RODAJA DE LIMÓN FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE ZANAHORIAS ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS YOGUR, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO TORTILLA DE PAPAS ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS PASTA CON TOMATE Y ATÚN QUESO RALLADO FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ESPINACAS ALBÓNDIGAS EN SALSA ARROZ BLANCO FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.
	Judías verdes con patatas, zanahoria y jamón serrano	Cazón al horno con ensalada de rúcula	Espinacas salteadas con pasas y lenguado al horno	Cinta de cerdo con coliflor salteada	Huevos rellenos con atún y ensalada
C	<ul style="list-style-type: none"> LENTEJAS COMPUESTAS SALPICÓN DE SARDINAS PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE BUBANGOS ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO Y SALCHICHAS FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE AVE CON HORTELANA FILO DE TERNERA EN SALSA SALTEADO DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS YOGUR, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS MACARRONES CON POLLO QUESO RALLADO FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CON BROTES DE SOJA FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.
	Pastel de verdura con guarnición de espárragos	Lomo de merluza a la plancha con ensalada	Tortilla francesa y ensalada	Pescado blanco con champiñones salteados	Parrillada de verduras con jamón serrano
D	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS FOGONERO CON MOJO VERDE PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS CON DADOS DE QUESO PAELLA MIXTA RODAJA DE LIMÓN FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MUSLO DE POLLO EN ADOBO ENSALADA DE TEMPORADA FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE ESPINACAS TALLARINES A LA BOLOÑESA QUESO RALLADO. FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CARNE EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS. LACTEO, PAN BLANCO.
	Guisantes salteados con huevo cocido.	Tortilla francesa con láminas de tomate y orégano.	Merluza al horno con verduritas salteadas.	Salteado de verduras con gambas.	Crema de verduras y palometa con tomate.
E	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE LETRAS ARROZ AMARILLO CON CARNE RODAJA DE LIMÓN FRUTA NATURAL, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS. ATÚN EN ADOBO PAPAS GUIADAS FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE ZANAHORIAS SPAGUETTIS CON TOMATE Y HUEVO DURO QUESO RALLADO FRUTA NATURAL, PAN BLANCO. 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS. POLLO ASADO AL AJILLO MENESTRA DE VERDURAS YOGUR, PAN INTEGRAL. 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURAS LOMO EN SALSA DE MANZANA ENSALADA MIXTA CON ZANAHORIAS FRUTA NATURAL, PAN BLANCO.
	Pescado en salsa con ensalada verde.	Menestra de verduras salteadas con dados de pavo.	Crema de verduras y huevo revueltos con tomate.	Pizza casera con pimiento, cebolla, tomate y atún.	Cazón al horno con champiñones.

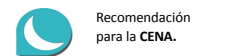
L	M	X	J	V	S	D
SEPTIEMBRE 2020						
A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12
C	14	15	16	17	18	19
D	21	22	23	24	25	26
E	28	29	30			

OCTUBRE 2020						
E		1	2	3	4	
A	5	6	7	8	9	10
B	12	13	14	15	16	17
C	19	20	21	22	23	24
D	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE 2020						
D						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

Valores Nutricionales:

- ENERGÍA Kcal
- PROTEÍNAS gr.
- LÍPIDOS gr.
- HIDRATOS DE CARBONO gr.



★ 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 de 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.