

SEGUNDO TRIMESTRE · CURSO ESCOLAR 2021/2022

MENÚ BASAL



MENÚ BÁSICO CON ALÉRGENOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL

- ENERGÍA (kcal)
- LÍPIDOS (g)
- HIDRATOS DE CARBONO (g)
- PROTEÍNAS (g)

¿SABÍAS QUE?

La mandarina nos ayuda a combatir las diferentes enfermedades del invierno, y nos beneficia con muchísima vitamina C. Es rica en potasio, y contiene fuentes de calcio y fósforo.

LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 ENE/14 FEB/21 MAR • SOPA DE POLLO CON GARBANZOS • LOMO DE MERLUZA EN MOJO SUAVE • PAPAS Y VERDURAS • FRUTA TEMPORADA / PAN	11 ENE/15 FEB/22 MAR • CREMA DE ESPINACAS • CANELONES DE POLLO Y CERDO • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	12 ENE/16 FEB/23 MAR • LENTEJAS COMPUESTAS • MUSLO DE POLLO ASADO • ENSALADA LA HUERTA • PLÁTANO / PAN	13 ENER/17 FEB/24 MAR • CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA • ARROZ A LA CUBANA • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	14 ENE/18 FEB/25 MAR • POTAJE DE LEGUMBRES • ATÚN EN MOJO HERVIDO • PAPAS PANADERAS • LÁCTEO
437,47 14,57 40,33 31,20	483,92 23,81 54,68 19,76	516,99 11,21 51,49 34,87	340,13 4,81 65,26 5,72	525,51 12,36 61,67 36,29
17 ENE/21 FEB/28 MAR • ROPA VIEJA • LOMO DE CERDO ASADO • VERDURAS SALTEADAS • FRUTA TEMPORADA / PAN	18 ENE/22 FEB/29 MAR • POTAJE DE VERDURAS • ARROZ FRITO CON POLLO AL ESTILO THAI • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	19 ENE/23 FEB/30 MAR • PURE DE CALABAZA • MERLUZA AL HORNO • ENSALADA MIXTA • PLÁTANO / PAN	20 ENE/24 FEB/31 MAR • POTAJE DE LENTEJAS • TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	21 ENE/25 FEB/1 ABR • SOPA DE AVE • EMPANADA GALLEGA • LÁCTEO
554,91 12,95 63,61 37,70	416,89 19,00 34,00 25,60	311,10 5,95 42,00 23,80	224,22 3,90 59,80 7,60	460,83 12,39 63,61 19,20
24 ENE/28 FEB/3 ABR • POTAJE DE BERROS CON JUDIAS • POLLO TIKKA MASALA • ARROZ BLANCO • FRUTA TEMPORADA / PAN	25 ENE/1 MAR/4 ABR • PURE DE ZANAHORIA Y BUBANGO • LOMO DE ABADEJO CON TOMATE AL GRATÉN • PAPAS COCIDAS • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	26 ENE/2 MAR/5 ABR • SOPA DE POLLO CON GARBANZOS • RAGU DE CERDO • PLÁTANO / PAN	27 ENE/3 MAR/6 ABR • CREMA DE CALABAZA • CHURROS DE MERLUZA • ENSALADA GRIEGA • FRUTA / PAN INTEGRAL	28 ENE/4 MAR/7 ABR • CREMA DE PUERROS • MACARRONES A LA BOLOÑESA • NATILLA
508,46 9,44 72,62 26,54	259,89 3,00 36,00 20,60	566,10 13,55 52,00 28,34	553,13 27,58 47,76 15,95	368,30 10,30 55,30 13,30
31 ENE/7 MAR • POTAJE DE LENTEJAS • ABADEJO A LA GALLEGA CON HUEVO DURO • PAPAS PARISINAS • FRUTA TEMPORADA / PAN	1 FEB/8 MAR • PURE DE CALABAZA • HAMBURGUESA DE TERNERA CON VERDURA • ARROZ BLANCO • FRUTA / PAN INTEGRAL	2 FEB/9 MAR • JUDIAS ESTOFADAS • MERLUZA EMPANADA AL HORNO • ENSALADA PARAGUAYA • PLÁTANO / PAN	3 FEB/10 MAR • CREMA DE LA HUERTA • PIZZA DE ATÚN • FRUTA TEMPORADA / PAN INTEGRAL	04 FEB/11 MAR • SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS Y HUEVO • POLLO FIESTA • PAPAS Y MOJO • LÁCTEO
321,97 3,90 43,79 26,80	588,60 15,74 76,26 27,06	677,10 22,11 75,10 23,57	333,63 12,31 41,84 12,90	527,02 23,72 42,55 31,45
7 FEB/14 MAR • POTAJE CANARIO CON JUDÍAS PINTAS • CROQUETAS DE POLLO Y ZANAHORIA • ENSALADA 4 ESTACIONES • FRUTA TEMPORADA / PAN	8 FEB/15 MAR • POTAJE DE VERDURAS • FILETE DE CABALLA • PAPAS ARRUGADAS • FRUTA / PAN INTEGRAL	9 FEB/16 MAR • RANCHO CANARIO • ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS DE LA HUERTA • ARROZ BLANCO • PLÁTANO / PAN	10 FEB/17 MAR • POTAJE DE CALABACÍN • ESPAGUETTIS NAPOLITANA CON HUEVO • FRUTA / PAN INTEGRAL	11 FEB/18 MAR • SOPA DE PESCADO • ESTOFADO DE PAVO CON SALSA ESPAÑOLA • VERDURA • LÁCTEO
715,00 22,30 95,00 21,30	431,45 18,14 43,64 21,14	729,43 22,77 98,24 21,06	443,01 14,55 68,22 11,39	541,12 12,55 45,22 63,79

La información sobre Ingredientes y Alérgenos, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 el Parlamento Europeo y el Consejo de 25 de Octubre 2011 y de acuerdo con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. El aliño en ensaladas va aparte.

SERAX CONSULTING como empresa experta en el asesoramiento nutricional ha colaborado en la confección del menú ofrecido por CATERING VALLE LUZ RESTAURACIÓN, S.L. para los comedores escolares. Para la elaboración del menú se han tenido en cuenta distintos aspectos como son la composición nutricional, la estructura, la frecuencia, las combinaciones de alimentos, las técnicas culinarias que componen los menús siguiendo los parámetros establecidos para la dieta mediterránea y sin olvidar la cultura gastronómica canaria.

Catering Valle Luz Restauración
Gestión Hotelera, Colectividades y Eventos

