

# TERCER 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?

El melón:  
 Son buenos para dietas de adelgazamiento por su alto contenido en agua y poco aporte calórico. ...  
 Son buenos para el sistema nervioso y muscular por su alto contenido en potasio. ...  
 Se recomienda para casos de gota y reumatismo.  
 Favorece la formación de glóbulos rojos.  
 Es diurético y algo laxante.

LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>18-ABR/23-MAY/27-JUN</b> •CREMA DE BUBANGO Y CALABAZA •POLLO AL AJILLO •ENSALADA ASIÁTICA •FRUTA/ PAN	<b>19-ABR/24-MAY/28-JUN</b> •LENTEJAS COMPUESTAS •MERLUZA EN MOJO CILANTRO •PAPAS Y HABICHUELAS CON MOJO VERDE •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>20-ABR/25-MAY/29-JUN</b> •CREMA HORTELANA •ARROZ 3 DELICIAS •PLÁTANO / PAN	<b>21-ABR/26-MAY/30-JUN</b> •SOPA DE POLLO CON GARBANZOS •ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>22-ABR/27-MAY/1-JUL</b> •POTAJE DE LA HUERTA •EMPANADA GALLEGA •LÁCTEO PAN
738,39   41,00   27,00   62,60	415,89   6,00   44,00   28,60	398,10   5,45   79,00   8,80	498,10   18,91   40,01   36,82	503,72   11,99   90,01   14,10
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>25-ABR/30-MAY</b> •CREMA HORTELANA CON LEGUMBRE •ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA •ARROZ PILAF •FRUTA/PAN	<b>26-ABR/31-MAY</b> •CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA •CALDERETA DE ABADEJO CON TOMATE Y GUISANTES •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>27-ABR/1-JUN</b> •JUDIAS COMPUESTAS •MUSLO DE POLLO ASADO CON MOJO •ENSALADA GRIEGA CON QUESO •PLÁTANO/PAN	<b>28-ABR/2-JUN</b> •PURE DE CALABACÍN Y PUERRO •TORTILLA ESPAÑOLA •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>29-ABR/3-JUN</b> •SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS Y HUEVO •PAVO ESTOFADO CON VERDURAS SALSAS AGRIDULCE •PAN / LÁCTEO
480,89   11,00   63,00   28,60	276,13   3,81   37,26   21,72	580,10   20,69   53,36   36,37	400,89   14,00   47,00   19,60	565,89   11,30   58,00   59,90
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>02-MAY/06-JUN</b> •POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS •ATÚN ASADO CON MOJO CANARIO •PAPAS ARRUGADAS Y MOJO ROJO •FRUTA/PAN	<b>03-MAY/07-JUN</b> •POTAJE DE LA ABUELA •ARROZ FRITO ESTILO CHINO •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>04-MAY/08-JUN</b> •ROPA VIEJA •SUPREMA DE MERLUZA •ENSALADA FLORIDA CON QUESO •PLÁTANO/PAN	<b>05-MAY/09-JUN</b> •SOPA DE POLLO •CARNE FIESTA •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>06-MAY/10-JUN</b> •CREMA DE HORTALIZAS •ESPIRALES A LA BOLOÑESA CON HUEVO DURO •LÁCTEO PAN
567,46   19,94   62,56   34,05	426,89   19,00   36,00   26,60	599,30   23,55   67,90   28,70	389,89   13,50   33,00   33,60	475,89   9,00   91,00   6,60
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>9-MAY/13-JUN</b> •CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA •POLLO TERIYAKI •ARROZ BASMATI •FRUTA/PAN	<b>10-MAY/14-JUN</b> •POTAJE DE VERDURAS CON JUDIAS BLANCAS •TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN Y JAMÓN •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>11-MAY/15-JUN</b> •SOPA DE PESCADO •DELICIAS DE PAVO EN ADOBO •ENSALADA 4 ESTACIONES •PLÁTANO/PAN	<b>12-MAY/16-JUN</b> •PURE DE BUBANGO •MERLUZA ENCEBOLLADA •PAPAS ARRUGADAS Y MOJO VERDE •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>13-MAY/17-JUN</b> •LENTEJAS COMPUESTAS •PIZZA MARGARITA •LÁCTEO PAN
589,13   6,81   67,26   28,72	477,13   16,47   57,06   23,37	526,96   10,28   46,17   59,42	399,89   15,01   42,64   22,14	583,89   7,50   100,00   19,30
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>16-MAY/20-JUN</b> •GARBANZOS •CROQUETAS DE MERLUZA •ENSALADA SICILIANA CON QUESO •FRUTA/PAN	<b>17-MAY/21-JUN</b> •CREMA DE HORTALIZAS •HAMBURGUESAS DE TERNERA •ARROZ BLANCO •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>18-MAY/22-JUN</b> •SOPA DE POLLO •ABADEJO A LA VIZCAÍNA •PANACHE DE VERDURAS •PLÁTANO/PAN	<b>19-MAY/23-JUN</b> •POTAJE DE VERDURAS CON LEGUMBRES •MACARRONES A LA NAPOLITANA •FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>20-MAY/24-JUN</b> •PURE DE ESPINACAS •FILETE DE CABALLAS CON PAPAS PARISINAS •MOJO DE CILANTRO •PAN / LÁCTEO
663,89   23,00   77,00   44,60	552,36   12,86   90,64   16,44	324,10   2,95   43,00   29,80	440,13   12,47   72,06   11,37	577,92   23,81   69,68   25,76

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.