

MENÚ BÁSICO CON ALÉRGENOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL

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

TERCER TRIMESTRE · CURSO ESCOLAR 2021/2022

MENÚ NO PESCADO



LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18-ABR/23-MAY/27-JUN •CREMA DE BUBANGO Y CALABAZA •POLLO AL AJILLO •ENSALADA ASIÁTICA •FRUTA/ PAN	19-ABR/24-MAY/28-JUN •LENTEJAS COMPUESTAS •LOMO ADOBADO •PAPAS Y HABICHUELAS CON MOJO VERDE •FRUTA / PAN INTEGRAL	20-ABR/25-MAY/29-JUN •CREMA HORTELANA •ARROZ 3 DELICIAS •PLÁTANO / PAN	21-ABR/26-MAY/30-JUN •SOPA DE POLLO CON GARBANZOS •ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS •FRUTA / PAN INTEGRAL	22-ABR/27-MAY/1-JUL •POTAJE DE LA HUERTA •PECHUGA AL HORNO CON PAPAS GUIADAS •LÁCTEO PAN
738,39 41,00 27,00 62,60	487,00 8,90 55,50 26,40	398,10 5,45 79,00 8,80	542,10 19,91 48,01 38,22	470,89 11,00 70,00 30,60
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
25-ABR/29-MAY •CREMA HORTELANA CON LEGUMBRE •ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA •ARROZ PILAF •FRUTA/PAN	26-ABR/30-MAY •CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA •PASTA CON VERDURAS •FRUTA / PAN INTEGRAL	27-ABR/1-JUN •JUDIAS COMPUESTAS •MUSLO DE POLLO ASADO CON MOJO •ENSALADA GRIEGA CON QUESO •PLÁTANO/PAN	28-ABR/2-JUN •PURE DE CALABACÍN Y PUERRO •TORTILLA ESPAÑOLA •FRUTA / PAN INTEGRAL	29-ABR/3-JUN •SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS Y HUEVO •PAVO ESTOFADO CON VERDURAS SALSA AGRIDULCE •PAN / LÁCTEO
525,00 11,30 71,00 30,00	595,24 27,11 57,26 29,12	580,10 20,69 53,36 36,37	445,00 14,30 55,00 21,00	565,89 11,30 58,00 59,90
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02-MAY/06-JUN •POTAJE DE BERROS CON JUDÍAS PINTAS •POLLO AL HORNO •PAPAS ARRUGADAS Y MOJO ROJO •FRUTA/PAN	03-MAY/07-JUN •POTAJE DE LA ABUELA •ARROZ FRITO ESTILO CHINO •FRUTA / PAN INTEGRAL	04-MAY/08-JUN •ROPA VIEJA •NUGGET DE POLLO •ENSALADA FLORIDA CON QUESO •PLÁTANO/PAN	05-MAY/09-JUN •SOPA DE POLLO •CARNE FIESTA •FRUTA / PAN INTEGRAL	06-MAY/10-JUN •CREMA DE HORTALIZAS •ESPIRALES A LA BOLOÑESA CON HUEVO DURO •LÁCTEO PAN
667,57 32,24 62,56 31,45	471,00 19,30 44,00 28,00	718,30 31,05 62,40 47,70	434,00 13,80 41,00 35,00	475,89 9,00 91,00 6,60
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9-MAY/13-JUN •CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA •POLLO TERIYAKI •ARROZ BASMATI •FRUTA/PAN	10-MAY/14-JUN •POTAJE DE VERDURAS CON JUDÍAS BLANCAS •TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN Y JAMÓN •FRUTA / PAN INTEGRAL	11-MAY/15-JUN •PURE DE HORTALIZAS •DELICIAS DE PAVO EN ADOBO •ENSALADA 4 ESTACIONES •PLÁTANO/PAN	12-MAY/16-JUN •PURE DE BUBANGO •MUSLO DE POLLO AL HORNO •PAPAS ARRUGADAS Y MOJO VERDE •FRUTA / PAN INTEGRAL	13-MAY/17-JUN •LENTEJAS COMPUESTAS •PIZZA MARGARITA •LÁCTEO PAN
633,24 7,11 75,26 30,12	521,24 16,77 65,06 24,77	452,84 5,73 40,95 55,63	444,00 15,31 50,64 23,54	583,89 7,50 100,00 19,30
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16-MAY/20-JUN •GARBANZOS •CROQUETAS DE POLLO •ENSALADA SICILIANA CON QUESO •FRUTA/PAN	17-MAY/21-JUN •CREMA DE HORTALIZAS •HAMBURGUESAS DE TERNERA •ARROZ BLANCO •FRUTA / PAN INTEGRAL	18-MAY/22-JUN •SOPA DE POLLO •POLLO EN ADOBO •PANACHE DE VERDURAS •PLÁTANO/PAN	19-MAY/23-JUN •POTAJE DE VERDURAS CON LEGUMBRES •MACARRONES A LA NAPOLITANA •FRUTA / PAN INTEGRAL	20-MAY/24-JUN •PURE DE ESPINACAS •LOMO ADOBADO CON PAPAS PARISINAS •MOJO DE CILANTRO •PAN / LÁCTEO
409,00 7,30 61,00 51,00	596,47 13,16 98,64 17,84	371,10 3,95 44,00 37,80	484,24 12,77 80,06 12,77	489,92 13,41 73,18 23,16

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

