MENÚ OCTUBRE 2021

Menú Basal - Comedores Escolares CURSO 2021/2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	• REHOGADO DE ARVEJAS CON HUEVO PICADO • JAMONCITOS A LA MANZANA CON PIMIENTOS ASADOS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE ESTRELLITAS • GUISO DE TERNERA MECHADA CON PAPAS CUADRO Y GUISANTES • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE GARBANZOS • ARROZ A LA MARINERA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• PURÉ DE BERROS • ESPIRALES CON SALSA DE VERDURAS Y PAVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS. • RABAS DE CALAMAR AL HORNO Y ENSALADA MIXTA • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	E 472 P 25 L 15 H 69	E 472 P 30 L 8 H 71	E 455 P 14 L 5 H 89	E 608 P 14 L 16 H 94	E 461 P 20 L 15 H 63
	Ensalada tricolor de pasta	Sándwich de calabacín rebozado y queso fresco	Croquetas de jamón serrano al horno y palitos de berenjena	Sopa de cebolla y muslo deshuesado con pimientos	Mini burguers caseras de pollo con crema de zanahorias
B	• SOPA HORTELANA • JUDÍAS PINTAS CON ARROZ Y CARNE • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE LEGUMBRES Y VERDURAS • MARMITAKO DE FOGONERO CON PAPAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• CREMA DE CALABAZA • SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE BERROS • ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE VERDURAS, QUESO Y HUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO	• PURÉ DE ZANAHORIAS • HAMBURGUESA HORNEADA CON TOMATE Y ARROZ • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	E 409 P 14 L 10 H 67	E 660 P 26 L 19 H 96	E 560 P 20 L 19 H 76	E 542 P 25 L 20 H 69	E 925 39 L 31 H 125
	Crema de verduras y bacalao gratinado	Sopa de picadillo con jamón y pechuga de pavo a la plancha	wok de pescado y marisco	Tortilla francesa de calabacín con crema de espinacas	Pisto de verduras con lenguado
C	• POTAJE DE LENTEJAS • TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• CREMA DE ESPINACAS • CODITOS DE PASTA CON SALSA DE ATÚN Y TOMATE • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE PESCADO CON ARROZ • ALBÓNDIGAS JARDINERA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE 3 LEGUMBRES • CHOCO EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• PURÉ DE CALABACÍN • ARROZ A LA CUBANA • HELADO SABORES Y PAN INTEGRAL.
	E 531 P 15 L 19 H 77	E 663 P 23 L 9 H 123	E 514 P 21 L 15 H 74	E 447 P 18 L 8 H 77	E 616 P 21 L 21 H 88
	Canelones con verduras	Coliflor gratinada con solomillo de cerdo	Pastel de cebolla y calabacín	Ensalada variada y tacos de pollo con champiñones	Sopa de letras y barritas de merluza con guisantes
D	• CREMA DE 5 VERDURAS • PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO • MUSLOS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS AL PEREJIL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS • MACARRONES CON BOLOÑESA QUESO YHUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE POLLO • RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES • CHURROS DE MERLUZA HORNEADOS CON ENSALADA TROPICAL • YOGUR SABORES Y PAN FRESCO .
	E 743 P 30 L 11 H 130	E P L H	E P L H	E P L H	E P L H
	Hamburguesa de merluza con zanahorias salteadas	Humus de garbanzo y chuletas de paco con verduras	Salteado de verduras y pechuga de pavo	Tortilla francesa de espinacas y tomate	Pizza casera vegetal

★No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

★ 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.

★ Todos los pescados utilizados , exclusivamente , son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogonero sin espinas y sin piel.

★ Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 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.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

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

Valores Nutricionales

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la **CENA.**

Más información 914356448.