MENÚ SEPTIEMBRE 2021

Menú Basal - Comedores Escolares - CURSO 2021 / 2022

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A				• CREMA DE ESPINACAS • JAMONCITOS HORNEADOS CON PAPAS EMPEREJILADAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO	• POTAJE DE JUDÍAS • ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN, QUESO RALLADO Y HUEVO • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL
				E 415 P 21 L 10 H 60	E 700 P 35 L 19 H 97
				Croquetas de pescado y ensalada de col	Chuleta de pavo con pimientos asados
B	• PURÉ DE CALABAZA • TORTILLA AL HORNO CON ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS • HAMBURGUESA ENCEBOLLADA CON ARROZ BLANCO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• CREMA DE VERDURAS • PASTA CON SALSA DE CALABACINES Y PAVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE MINESTRONE • RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE 3 LEGUMBRES • TACOS DE FOGONERO ENCEBOLLADO CON PAPAS Y MOJO • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	E 504 P 15 L 14 H 82	E 447 P 20 L 7 H 77	E 670 P 23 L 12 H 115	E 661 P 30 L 32 H 62	E 568 P 46 L 13 H 67
	Sopa de zanahoria y fideos con merluza	Mini burguer de pollo con espinacas	Salpicón de pulpo y pescado	Lenguado al limón con ensalada tropical	Lasaña de atún y verduras
C	• SOPA MARINERA • ROPA VIEJA CASERA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO	• POTAJE DE LENTEJAS • MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL, QUESO Y HUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• PURÉ DE ESPINACAS • CHURROS DE MERLUZA CON ENSALADA TROPICAL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE 5 VERDURAS • JAMONCITOS EN ADOBO NATURAL CON PAPAS CUADRO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• SOPA DE ESTRELLITAS • LOMO ADOBADO AL HORNO CON SALSA DE PIÑA Y ARROZ • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	E 455 P 20 L 10 H 71	E 672 P 29 L 16 H 99	E 432 P 24 L 9 H 64	E 348 P 19 L 6 H 53	E 567 P 26 L 15 H 79
	Salteado de berenjena y tacos de cerdo	Ensalada variada con pollo al ajillo	Sándwich vegetal y puré de cebolla y calabaza	Papas gratinadas con coliflor y jamón	Calamares a la plancha con coles de bruselas
D	• SOPA HORTELANA • ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE ACELGAS Y JUDÍAS • ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• CREMA DE ZANAHORIAS • ARROZ CON POLLO Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• POTAJE DE VERDURAS • TACOS DE FOGONERO HORNEADO CON ENSALADA DE PAVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .	• RANCHO CANARIO • PIZZA TRADICIONAL DE JAMÓN Y QUESO • HELADO Y PAN INTEGRAL.
	E 432 P 18 L 9 H 68	E 538 P 19 L 10 H 92	E 484 P 17 L 8 H 84	E 366 P 17 L 8 H 57	E 887 P 34 L 39 H 101
	Tortilla de atún y ensalada de tomate	Ensalada completa de atún y queso	Pizza casera vegetal	Salteado de verduras con ternera	Crema de guisantes con lenguado

	L	M	X	J	V	S	D
	SEPTIEMBRE						
A				9	10	11	12
B	13	14	15	16	17	18	19
C	20	21	22	23	24	25	26
D	27	28	29	30			

Valores Nutricionales

E ENERGÍA

P PROTEÍNAS

L LÍPIDOS

H HIDRATOS

★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.

Recomendación para la **CENA.**

Más información 914356448.