

# MENÚ OCTUBRE 2021

## Menú CELIACO- Comedores Escolares CURSO 2021/2022



|          | LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|----------|---|---|--|--|--|
| <b>A</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REHOGADO DE ARVEJAS CON HUEVO PICADO</b></li> <li>• JAMONCITOS A LA MANZANA CON PIMIENTOS ASADOS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE FIDEOS S/G</b></li> <li>• GUIISO DE TERNERA MECHADA CON PAPAS CUADRO Y GUISANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE GARBANZOS</b></li> <li>• ARROZ A LA MARINERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE BERROS</b></li> <li>• ESPIRALES S/G CON SALSA DE VERDURAS Y PAVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS.</b></li> <li>• FOGONERO AL HORNO Y ENSALADA MIXTA</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN S/G</li> </ul> |
| <b>B</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA HORTELANA S/G</b></li> <li>• JUDÍAS PINTAS CON ARROZ Y CARNE</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE LEGUMBRES Y VERDURAS</b></li> <li>• MARMITAKO DE FOGONERO CON PAPAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABAZA</b></li> <li>• SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE BERROS</b></li> <li>• ESPAGUETIS S/G CON SALSA DE VERDURAS, QUESO Y HUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE ZANAHORIAS</b></li> <li>• LOMO MAGRO A LA PLANCHA CON TOMATE Y ARROZ</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN S/G</li> </ul>           |
| <b>C</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE LENTEJAS</b></li> <li>• TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>• CODITOS DE PASTA S/G CON SALSA DE ATÚN Y TOMATE</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</b></li> <li>• TACOS DE POLLO A LA JARDINERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE 3 LEGUMBRES</b></li> <li>• CHOCO EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE CALABACÍN</b></li> <li>• ARROZ A LA CUBANA</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN S/G</li> </ul>                                     |
| <b>D</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE 5 VERDURAS</b></li> <li>• PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO S/G</b></li> <li>• MUSLOS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS AL PEREJIL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS</b></li> <li>• MACARRONES S/G CON BOLONESA QUESO YHUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE POLLO</b></li> <li>• RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN S/G</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES</b></li> <li>• PESCADO HORNEADO CON ENSALADA TROPICAL</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN S/G</li> </ul>  |

|   | 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 |

★ 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 fogueiro 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.


 Valores Nutricionales

 ENERGÍA Kcal

 PROTEÍNAS gr.

 LÍPIDOS gr.

 HIDRATOS DE CARBONO gr.

 Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.

