MENÚ OCTUBRE 2021

Menú LACTOSA-P.VACA- 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 S /LACTOSA • 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 • GELATINA SABORES Y PAN INTEGRAL.
B	• SOPA HORTELANA • JUDÍAS PINTAS CON ARROZ Y CARNE S/LACTOSA • 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 Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO	• PURÉ DE ZANAHORIAS • HAMBURGUESA HORNEADA S/LACTOSA CON TOMATE Y ARROZ GELATINA SABORES Y PAN INTEGRAL
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 S/LACTOSA 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 • GELATINASABORES Y PAN INTEGRAL.
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 SIN LACTOSA Y HUEVO • 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 • MERLUZA HORNEADA CON ENSALADA TROPICAL • GELATINA SABORES Y PAN FRESCO .

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.

★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.