

MENÚ OCTUBRE 2021

Menú Basal - Comedores Escolares CURSO 2021/2022



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	<ul style="list-style-type: none"> • REHOGADO DE ARVEJAS CON HUEVO PICADO • JAMONCITOS A LA MANZANA CON PIMIENTOS ASADOS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ESTRELLITAS • GUISO DE TERNERA MECHADA CON PAPAS CUADRO Y GUISANTES • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE GARBANZOS • ARROZ A LA MILANESA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE BERROS • ESPIRALES CON SALSA DE VERDURAS Y PAVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS. • EMINCE DE AVE AL HORNO Y ENSALADA MIXTA • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
B	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA HORTELANA • JUDÍAS PINTAS CON ARROZ Y CARNE • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE LEGUMBRES Y VERDURAS • GUISO DE CERDO CON PAPAS Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO 	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE CALABAZA • SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE BERROS • ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE VERDURAS, QUESO Y HUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE ZANAHORIAS • HAMBURGUESA HORNEADA CON TOMATE Y ARROZ • YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL
C	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE LENTEJAS • TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CANARIA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE ESPINACAS • CODITOS DE PASTA CON SALSA VERDURAS Y TOMATE • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE VERDURAS CON ARROZ • ALBÓNDIGAS JARDINERA • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE 3 LEGUMBRES • POLLO EN SALSA CON PAPAS Y VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE CALABACÍN • ARROZ A LA CUBANA • HELADO SABORES Y PAN INTEGRAL.
D	<ul style="list-style-type: none"> • CREMA DE 5 VERDURAS • PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO • MUSLOS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS AL PEREJIL • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS • MACARRONES CON BOLOÑESA QUESO Y HUEVO • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE POLLO • RAGOUT DE CERDO CON VERDURAS • FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> • PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES • PECHUGA A LA PLANCHA CON LIMÓN Y ENSALADA TROPICAL • YOGUR 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

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

★ Este menú, por causas justificadas, podrá sufrir modificaciones

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

★ 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.

★ 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.

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Díez, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

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

Valores Nutricionales

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.

