

# MENÚ ENERO 2022

## Menú VEGETARIANO - Comedores Escolares - CURSO 2021 / 2022



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>					
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE BERROS</b></li> <li>• ESPAGUETIS CON SALSA DE VERDURAS Y ALBAHACA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE FIDEOS</b></li> <li>• LEGUMBRES CON PAPAS EMPEREJILADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ALUBIAS</b></li> <li>• VERDURAS Y PAPAS AL HORNO CON ENSALADA DE LA CASA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABACINES</b></li> <li>• GUISO DE LEGUMBRES CON PAPAS DADO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE 3 LEGUMBRES</b></li> <li>• ARROZ A LA CUBANA VEGETAL</li> <li>• YOGUR Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ZANAHORIAS</b></li> <li>• GARBANZADA CANARIA VEGETAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE VERDURAS</b></li> <li>• ARROZ A LA MILANESA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA JULIANA</b></li> <li>• LEGUMBRES CON VERDURAS CON ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE LEGUMBRES</b></li> <li>• VERDURAS HORNEADAS CON PAPAS ARRUGADAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE GARBANZOS</b></li> <li>• MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS, QUESO Y HUEVO</li> <li>• YOGUR Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE ESPINACAS</b></li> <li>• PAELLA MEDITERRÁNEA TRADICIONAL VEGETAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE JUDÍAS PINTAS</b></li> <li>• VERDURAS AL HORNO CON ENSALADA TROPICAL</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE VERDURAS</b></li> <li>• ESTOFADO DE VERDURAS CON GUI SANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA MARAVILLA</b></li> <li>• LEGUMBRES CON PIMIENTOS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REHOGADO DE LENTEJAS</b></li> <li>• TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA</li> <li>• QUESO Y HUEVO</li> <li>• YOGUR Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ACELGAS DEL PAÍS</b></li> <li>• VERDURAS CON PAPAS A LA JARDINERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE CALABACÍN Y PUERRO</b></li> <li>• CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA CAMPESINA</b></li> <li>• TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>RANCHO CANARIO</b></li> <li>• VERDURAS AL HORNO CON PAPAS Y GOFIO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS</b></li> <li>• VERDURAS EN SALSA DE PIÑA Y ARROZ BLANCO</li> <li>• YOGUR Y PAN INTEGRAL</li> </ul>

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

★ 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 Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.

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

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

Más información  
914356448.