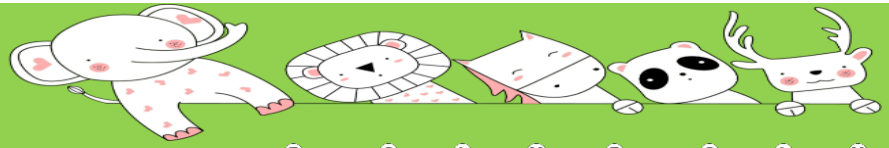
MENÚ OCTUBRE 2023

Menú Basal - COSTA TEGUISE Ecocomedor - CURSO 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	• Espaguetis con salsa de pavo y calabacines eco • Lomitos de merluza horneados al perejil con ensalada bulgur tabulé eco • Fruta de temporada y pan fresco	• Lentejas estofadas • Pollo asado a la manzana con bastones de batata eco • Fruta de temporada y pan fresco	• Arroz tres delicias • Huevos a la plancha y lomo adobado con papas parisien • Fruta de temporada y pan fresco	• Sopa de estrellitas con ternera • Estofado de pollo a la jardinera • Fruta de temporada y pan fresco	• Potaje de judías pintas con verduritas o puré con gofio • Solomillo de pollo al grill con ensalada César • Yogur y pan integral
B	• Crema de calabacín y pera • Merluza a la riojana con papas eco • Fruta de temporada y pan fresco	• Tallarines en salsa napolitana • Jamoncito de pollo arroz blanco • Fruta de temporada y pan fresco	• Sopa de pollo con verduras • Estofado de ternera con verduras eco • Fruta de temporada y pan fresco		
C	• Garbanzos estofados • Tacos de pollo al grill y berenjenas con miel • Fruta de temporada y pan fresco	• Espirales con huevo duro y tomate • Tacos de fogonero al estilo canario y ensalada de melocotón y pera • Fruta de temporada y pan fresco	• Crema de calabaza y batata asada • Pollo al ajillo con pisto de verduras eco • Fruta de temporada y pan fresco	• Fideuá de carne con champiñones y verduras • Lomo de cerdo al horno y ensalada campera • Fruta de temporada y pan fresco	• Crema de guisantes con crujiente de bacon • Albóndigas caseras al horno de ternera y pollo con papas • Yogur y pan integral
D	• Coditos en salsa de atún • Chuleta de cerdo a la plancha y ensalada de rúcula, tomate y queso • Fruta de temporada y pan fresco		• Sopa de pollo con fideos • Ropa vieja tradicional • Fruta de temporada y pan fresco	• Arroz mar y montaña • Jamoncito en adobo natural al horno con papas • Fruta de temporada y pan fresco	• Potaje de judias blancas • Mini hamburguesa casera al horno con ensalada griega • Yogur y pan integral
E	• Espirales de colores con salsa de pesto casera • Choco en salsa con verduras • Fruta de temporada y pan fresco	• Sopa de pescado al estilo canario • Ragout de cerdo a la jardinera • Fruta de temporada y pan fresco			

Pinchitos mixtos de pollo y verduras

Huevo escalfado con verduras al horno

Valores Nutricionales

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

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

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.