

MENÚ OCTUBRE 2023

Menú SIN CERDO - COSTA TEGUISE Ecocomedor - CURSO 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
A	<ul style="list-style-type: none"> Espaguetis con salsa de pavo y calabacines eco Lomitos de merluza horneados al perezil con ensalada bulgur tabulé eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Pollo asado a la manzana con bastones de batata eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Tortilla española con ensalada tropical Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellitas con ternera Estofado de pollo a la jardinera Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de judías pintas con verduras o puré con gofio Solomillo de pollo al grill con ensalada César Yogur y pan integral 	
B	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y pera Merluza a la riojana con papas eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines en salsa napolitana Jamoncito de pollo arroz blanco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con verduras Estofado de ternera con verduras eco Fruta de temporada y pan fresco 			
C	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos estofados Tacos de pollo al grill y berenjenas con miel Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Espirales con huevo duro y tomate Tacos de fogonero al estilo canario y ensalada de melocoton y pera Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza y batata asada Pollo al ajillo con pisto de verduras eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Fideuá de carne con champiñones y verduras s/cerdo Merluza al horno y ensalada campera Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes con crujiente de bacon Albóndigas caseras al horno de ternera y pollo con papas Yogur y pan integral 	
D	<ul style="list-style-type: none"> Coditos en salsa de atún Solomillo de pollo a la plancha y ensalada de rúcula, tomate y queso Fruta de temporada y pan fresco 			<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con fideos Ropa vieja tradicional s/cerdo Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz mar y montaña Jamoncito en adobo natural al horno con papas Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de judías blancas Mini hamburguesa casera de ternera con ensalada griega Yogur y pan integral
E	<ul style="list-style-type: none"> Espirales de colores con salsa de pesto casera Choco en salsa con verduras Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado al estilo canario Ragout de ternera a la jardinera Fruta de temporada y pan fresco 				

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 Díez, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

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

Pinchitos mixtos de pollo y verduras

Huevo escalfado con verduras al horno