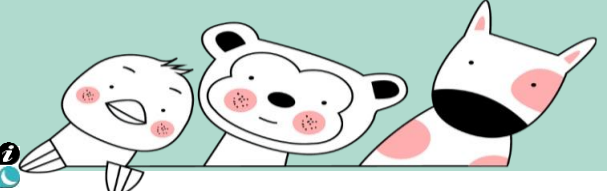


MENÚ NOVIEMBRE 2023

Menú SIN LÁCTEOS Y FRUTOS SECOS - COSTA TEGUISE Ecocomedor - CURSO 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A				<ul style="list-style-type: none"> Potaje de verduras de temporada o puré con gofio en polvo Merluza a la riojana con bastones de batata asada Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz marinera y rodaja de limón Pollo a la manzana al horno con papas y pimientos eco Gelatina y pan integral
B	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín y pera Lomo de cerdo al horno a la naranja y ensalada campera Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones a la napolitana Jamoncito de pollo al horno y ensalada canaria Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo con verduras y fideos finos Estofado de ternera con verduras eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz amarillo con pollo y verduras eco Lomitos de merluza horneados al perejil, medallones de gofio y ensalada tropical Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de lentejas o puré con gofio en polvo Pizza casera artesana de pavo, tomate y verduras s/lácteos Gelatina y pan integral
C	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria y manzana asada Solomillo de pollo en tiras al limón con tacos de batatas y verduras eco Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Espirales con salsa de verduras y virutas de pavo Abadejo en tacos horneado a la vizcaína y ensalada griega s/lácteos Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado al estilo canario Albóndigas caseras a la jardinera Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Rancho canario tradicional Muslos de pollo asados al romero con papas sancochadas Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz mar y montaña y rodaja de limón Huevos a la plancha con lomo adobado y ensalada de la casa Polo de hielo y pan integral
D	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes y virutas crujientes de bacon Tortilla española y ensalada ensalada de col s/lácteos Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos de pasta a la marinera Lomo asado a la finas hierbas con bastones de batatas asados Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellitas a la hierba buena con verduras Calamares en salsa eco al estilo canario Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz a la cubana con plátano ecológico asado al horno Huevos ecológicos a la plancha con salchichas de pavo y tomate natural Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de judías pintas y verduras eco Emince de pollo al horno con ensalada César Gelatina y pan integral
E	<ul style="list-style-type: none"> Espirales de colores con albahaca Tacos de pollo en adobo ligero al horno, ensalada de tomate y millito s/lácteos Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ternera a la hortelana Lingotes de merluza embarrados, papas y medallones de gofio Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de judías blancas y verduras Ragout de cerdo a la jardinera con papas cuadro Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz amarillo tres verduras eco Lomito de merluza al peejil con ensalada de aguacate Fruta de temporada y pan fresco 	

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

*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/>

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 Octubre

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética CYL00038

Valores Nutricionales

-  ENERGÍA Kcal
-  PROTEÍNAS gr.
-  LÍPIDOS gr.
-  HIDRATOS DE CARBONO gr.
-  Recomendación

★ 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 fogueiro sin espinas y sin piel.

▶ En cumplimiento del Reglamento (UE) n.º 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de 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.

- Andrea Aguiar , Diplomada en Nutrición humana y dietética.



para la **CENA**.

Más información
914356448.