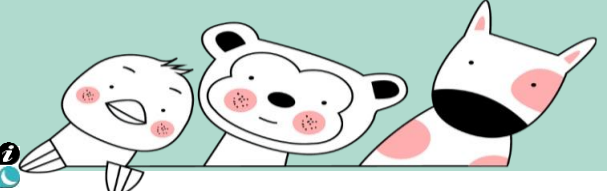


# MENÚ NOVIEMBRE 2023

Menú SIN MARISCO Y PESCADO - COSTA TEGUISE Ecocomedor - CURSO 2023 / 2024

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>				<b>FESTIVO</b>	
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín y pera</li> <li>Lomo de cerdo al horno a la naranja y ensalada campera</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la napolitana</li> <li>Jamoncito de pollo al horno y ensalada canaria</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con verduras y fideos finos</li> <li>Estofado de ternera con verduras eco</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz amarillo con pollo y verduras eco</li> <li>Chuleta de cerdo horneada al perejil, medallones de gofio y ensalada tropical</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de lentejas o puré con gofio en polvo</li> <li>Pizza casera artesana de pavo, queso, tomate y verduras</li> <li>Yogur y pan integral</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de zanahoria y manzana asada</li> <li>Solomillo de pollo en tiras al limón con tacos de batatas y verduras eco</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales con salsa de verduras y virutas de pavo</li> <li>Lomo de cerdo a la vizcaina y ensalada griega</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo con arroz y verduras</li> <li>Albóndigas caseras a la jardinera</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rancho canario tradicional</li> <li>Muslos de pollo asados al romero con papas sancochadas</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz con carne y rodaja de limón</li> <li>Huevos a la plancha con lomo adobado y ensalada de la casa</li> <li>Helado y pan integral</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de guisantes y virutas crujientes de bacon</li> <li>Tortilla española y ensalada ensalada de col</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos de pasta a la boloñesa</li> <li>Lomo asado a la finas hierbas con bastones de batatas asados</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de estrellitas a la hierba buena con verduras</li> <li>Pollo en salsa eco al estilo canario</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la cubana con plátano ecológico asado al horno</li> <li>Huevos ecológicos a la plancha con salchichas de pavo y tomate natural</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de judías pintas y verduras eco</li> <li>Emince de pollo al horno con ensalada César</li> <li>Yogur y pan integral</li> </ul>
<b>E</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales de colores con albahaca</li> <li>Tacos de pollo en adobo ligero al horno, ensalada de tomate, millito y queso</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de ternera a la hortelana</li> <li>Lomo de cerdo en salsa con papas y medallones de gofio</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potaje de judías blancas y verduras</li> <li>Ragout de cerdo a la jardinera con papas cuadro</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz amarillo tres verduras eco</li> <li>Tortilla paisana con ensalada de aguacate</li> <li>Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	

	L	M	X	J	V	S	D
<b>A</b>							
<b>B</b>	6	7	8	9	10	11	12
<b>C</b>	13	14	15	16	17	18	19
<b>D</b>	20	21	22	23	24	25	26
<b>E</b>	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 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.