

MENÚ OCTUBRE 2023

Menú SIN MARISCO Y PESCADO - 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 • Lomo de cerdo al perezjil 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 • Huevos a la plancha y lomo adobado con papas parisien • 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 • Lomo de cerdo 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 • Tortilla española 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 • Lomo de cerdo 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"> • Codditos en salsa de atún • Chuleta de cerdo 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 • Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz montañés • 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 al horno con ensalada griega • Yogur y pan integral 							

E	<ul style="list-style-type: none"> • Espirales de colores con salsa de pesto casera • Pollo en salsa con verduras • Fruta de temporada y pan fresco 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo al estilo canario • Ragout de cerdo 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.

★ 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.

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

Pinchitos mixtos de pollo y verduras

Huevo escalfado con verduras al horno