

MENÚ BÁSICO CON ALÉRGENOS



VALORACIÓN NUTRICIONAL

ENERGÍA (Kcal)

PROTEÍNAS (g)

LÍPIDOS (g)

HIDRATOS DE CARBONO (g)

MODO DE ELABORACIÓN



VERANO 2025

MENÚ BASAL



Lunes 23-JUN / 28-JUL / 1-SEP • CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA • ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA DE LA ABUELA • ARROZ PILAF • FRUTA TEMPORADA / PAN 702,35 25,15 25,36 89,69	Martes 24-JUN / 29-JUL / 2-SEP • PURÉ DE VERDURAS • SUPREMA DE MERLUZA • ENSALADA CAPRESSE • FRUTA TEMP. / PAN INTEGRAL 566,77 26,94 14,49 74,34	Miércoles 25-JUN / 30-JUL / 3-SEP • CREMA DE BUBANGO • MACARRONES A LA BOLOÑESA • FRUTA TEMPORADA / PAN 674,17 20,60 9,60 121,03	Jueves 26-JUN / 31-JUL / 4-SEP • ROPA VIEJA • CARNE FIESTA DE CERDO • FRUTA TEMPORADA / PAN 766,33 49,81 24,33 83,16	Viernes 27-JUN / 1-AGO / 5-SEP • SOPA DE HUEVO • EMPANADA GALLEGA DE ATÚN • LÁCTEO / PAN 554,96 20,72 15,24 81,23
Lunes 30-JUN / 4-AGO / 8-SEP • LENTEJAS COMPUESTAS • NUGGETS DE POLLO • ENSALADA MEDITERRÁNEA • FRUTA TEMPORADA / PAN 607,19 22,80 20,06 81,81	Martes 1-JUL / 5-AGO / 9-SEP • CREMA DE BERROS • ABADEJO A LA PORTUGUESA • PAPAS ARRUGADAS • FRUTA TEMP. / PAN INTEGRAL 557,40 37,34 9,30 74,53	Miércoles 2-JUL / 6-AGO / 10-SEP • PURÉ DE HORTALIZAS • ARROZ A LA CUBANA • FRUTA TEMPORADA / PAN 686,82 23,68 16,70 106,10	Jueves 3-JUL / 7-AGO / 11-SEP • SOPA DE POLLO Y FIDEOS • POLLO A LA BARBACOA C/VERDURITAS • FRUTA TEMPORADA / PAN 611,10 38,91 11,68 79,99	Viernes 4-JUL / 8-AGO / 12-SEP • POTAJE CANARIO C/LEGUMBRES • PIZZA PROSCIUTTO • LÁCTEO / PAN 677,65 29,90 22,70 85,75
Lunes 7-JUL / 11-AGO • CREMA DE CALABAZA • ATÚN CON MOJO PALMERO • PAPAS PANADERAS • FRUTA TEMPORADA / PAN 646,33 31,41 21,55 76,92	Martes 8-JUL / 12-AGO • SOPA DE PESCADO • TORTILLA ESPAÑOLA • ENSALADA MIXTA • FRUTA TEMP. / PAN INTEGRAL 630,89 28,77 20,08 78,66	Miércoles 9-JUL / 13-AGO • POTAJE DE LA ABUELA • HAMBURGUESAS DE TERNERA Y CERDO A LA PROVENZAL • ARROZ AL HORNO • FRUTA TEMPORADA / PAN 691,23 33,81 18,87 92,91	Jueves 10-JUL / 14-AGO • GARBANZOS COMPUESTOS • POLLO A LA NARANJA • PAPAS GUIADAS • FRUTA TEMPORADA / PAN 653,45 50,43 13,84 78,50	Viernes 11-JUL / 15-AGO • PURÉ DE ESPINACAS • PASTA A LA NAPOLITANA CON HUEVO • LÁCTEO / PAN 669,81 24,97 12,56 110,08
Lunes 14-JUL / 18-AGO • CREMA DE LA HUERTA • GUIZO DE POLLO AL SALMOREJO • ARROZ PILAF • FRUTA TEMPORADA / PAN 626,81 31,31 12,88 91,51	Martes 15-JUL / 19-AGO • POTAJE DE LENTEJAS • SALPICÓN DE CABBALLAS • PAPAS ARRUGADAS • FRUTA TEMP. / PAN INTEGRAL 633,06 27,79 22,36 74,44	Miércoles 16-JUL / 20-AGO • PURÉ DE CALABACÍN • RAGOUT DE CERDO C/VERDURAS • FRUTA TEMPORADA / PAN 686,07 31,15 22,74 82,12	Jueves 17-JUL / 21-AGO • PURÉ DE CALABAZA • CHURROS DE MERLUZA • ENSALADA TROPICAL • FRUTA TEMPORADA / PAN 598,42 18,13 8,67 107,28	Viernes 18-JUL / 22-AGO • SOPA DE PICADILLO • PAELLA VALENCIANA DE POLLO • LÁCTEO / PAN 696,20 30,32 24,31 86,19
Lunes 21-JUL / 25-AGO • SOPA DE ESTRELLITAS C/TERNERA • LOMO DE MERLUZA C/MOJO • PAPAS ARRUGADAS • FRUTA TEMPORADA / PAN 607,65 32,76 16,55 76,56	Martes 22-JUL / 26-AGO • PURÉ DE ZANAHORIA • FAJITAS C/TIRAS DE POLLO • ENSALADA VERDE • FRUTA TEMP. / PAN INTEGRAL 647,06 31,27 19,20 81,52	Miércoles 23-JUL / 27-AGO • PURÉ DE ACELGAS • PAVO EN SALSA TERIYAKI • ARROZ BLANCO • FRUTA TEMPORADA / PAN 583,94 40,11 6,77 87,03	Jueves 24-JUL / 28-AGO • JUDÍAS PINTAS COMPUESTAS • TORTILLA DE PAPAS • TOMATITOS CHERRY • FRUTA TEMPORADA / PAN 649,89 25,86 20,96 83,10	Viernes 25-JUL / 29-AGO • CREMA HORTELANA • PASTA CON SALSA DE ATÚN • LÁCTEO / PAN 651,61 26,76 16,26 96,82

La información sobre ingredientes y alérgenos, así como la valoración nutricional del menú la podrán obtener a través de su centro educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº1169/2011 el Parlamento Europeo y el Consejo de 25 de Octubre del 2011 y de acuerdo con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. El aliño en ensaladas va aparte. Priorizamos fruta agrícola local. El menú con recomendaciones para la cena estará disponible aparte a petición de los usuarios. Utilizamos aceite de oliva virgen sin aceites refinados y aceite de girasol alto oleico en nuestras elaboraciones. La sal utilizada para sazonar es yodada.

Menú confeccionado por el departamento de calidad y nutrición del **Catering Valle Luz Restauración**. Como responsable: José García (T. SUP. EN DIETÉTICA - A97L22013H). Para la elaboración del menú se han tenido en cuenta distintos aspectos como son la composición nutricional, la estructura, la frecuencia, las combinaciones de alimentos, las técnicas culinarias que componen los menús siguiendo los parámetros establecidos para la dieta mediterránea y sin olvidar la cultura gastronómica canaria, siguiendo programas nutricionales como el programa PIP0.

