

# MENÚ BÁSICO CON ALÉRGENOS



## VALORACIÓN NUTRICIONAL

- ENERGÍA (kcal)
- LÍPIDOS (g)
- HIDRATOS DE CARBONO (g)
- PROTEÍNAS (g)

## ¿SABÍAS QUE?

La miel es un alimento "inmortal", es decir, que jamás se vence.

Por lo que si desnaturalizas la miel que tienes en ese viejo pote desde hace unos años, podrás volver a comerla sin ningún inconveniente.



# VERANO 2021 - MENÚ BASAL



LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>28 JUN/ 2 AGO/ 6 SEP</b> • SOPA DE POLLO CON GARBANZOS • TORTILLA ESPAÑOLA CON JAMÓN  • FRUTA / PAN	<b>29 JUN/ 3 AGOS/ 7 SEP</b> • CREMA DE CALABACÍN • POLLO ASADO • PAPAS PANADERAS • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>30 JUN/ 4 AGO</b> • PURE DE ESPINACAS • CROQUETAS DE PESCADO • ENSALADA MIXTA • PLÁTANO / PAN	<b>1 JUL/ 5 AGO</b> • CREMA DE LEGUMBRES • PASTA BOLOÑESA • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>2 JUL/ 6 AGO</b> • CREMA ZANAHORIA Y CALABAZA • ABADEJO EN MOJO VERDE • PAPAS ARRUGADAS • YOGURT/ PAN
561,79   23,60   64,51   17,92	434,85   12,45   47,21   27,71	495,02   13,53   55,01   15,09	530,98   12,75   85,28   24,51	416,74   10,83   48,37   26,54
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>5 JUL/ 9 AGO</b> • PURE DE BUBANGO • ARROZ AMARILLO CON POLLO Y VERDURAS • FRUTA / PAN	<b>6 JUL/ 10 AGO</b> • CREMA DE CALABAZA • PIZZA MARGARITAA • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>7 JUL/ 11 AGO</b> • POTAJE DE LENTEJAS • CHURROS DE PESCADO • ENSALADILLAS • PLÁTANO / PAN	<b>8 JUL/ 12 AGO</b> • SOPA DE POLLO CON GARBANZOS • ESTOFADO DE CERDO JARDINERA • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>9 JUL/ 13 AGO</b> • POTAJE DE LA ABUELA • FILETE DE CABALLA • PAPAS ARRUGADAS LACTEO / PAN
397,04   6,22   77,35   10,53	419,24   15,02   54,56   11,42	648,42   30,21   65,18   23,36	585,10   18,01   45,01   28,36	573,15   26,42   53,40   27,01
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>12 JUL/ 16 AGO</b> • SOPA DE TERNERA CON GARBANZOS • HAMBURGUESA DE POLLO • PAPAS Y VERDURAS • FRUTA / PAN	<b>13 JUL/ 17 AGO</b> • CREMA DE ZANAHORIA • MERLUZA ENCEBOLLADA • PAPAS ARRUGADAS • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>14 JUL/ 18 AGO</b> • LENTEJAS COMPUESTAS • NUGGET DE POLLO • ENSALADA TROPICAL • PLÁTANO / PAN	<b>15 JUL/ 19 AGO</b> • PURE DE BUBANGO • FILO EN SALSAA • ARROZ BLANCO • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>16 JUL/ 20 AGO</b> • POTAJE DE BERROS CON JUDIAS PINTAS • PASTA INTEGRAL CON ATÚN Y HUEVO • GELATINA/ PAN
501,32   18,76   44,32   34,64	363,54   8,36   48,64   21,13	600,13   13,85   66,54   25,44	601,64   17,92   72,17   27,56	375,92   4,08   77,13   13,36
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>19 JUL/ 23 AGO</b> • CREMA DE ESPINACAS CON HABICHUELAS • POLLO TANDORI • PAPAS Y VERDURAS • FRUTA / PAN	<b>20 JUL/ 24 AGO</b> • POTAJE DE VERDURAS CON JUDIAS • ARROZ 3 DELICIAS • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>21 JUL/ 25 AGO</b> • CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA • ATÚN DE MOJO • ENSALADA GRIEGA • PLÁTANO / PAN	<b>22 JUL/ 26 AGO</b> • POTAJE DE LA ABUELA • PIZZA TROPICAL • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>23 JUL/ 27 AGO</b> • SOPA DE PESCADO • TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACÍN • LACTEO / PAN
451,81   10,20   55,10   28,03	426,33   7,59   80,27   10,38	547,10   16,90   57,32   33,36	441,90   12,48   57,31   13,06	547,36   24,09   60,18   15,57
LUNES	MARIES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>26 JUL/ 30 AGO</b> • CREMA DE GUISANTES • ALBONDIGAS JARDINERA • ARROZ BLANCO • FRUTA / PAN	<b>27 JUL/ 31 AGO</b> • SOPA DE PICADILLO • SALPICON DE ATÚN • PAPAS AL VAPOR • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>28 JUL/ 1 SEP</b> • PURE DE CALABAZA • GORDON BLUE DE MERLUZA • ENSALADA FLORIDA • PLÁTANO / PAN	<b>29 JUL/ 2 SEP</b> • LENTEJAS COMPUESTAS • CARNE FIESTA • PAPAS • FRUTA / PAN INTEGRAL	<b>30 JUL/ 3 SEP</b> • CREMA DE HOJAS VERDES CON HABICHUELAS • EMPANADA GALLEGA • FLASH / PAN
636,64   23,21   82,67   16,13	490,98   20,90   38,52   29,39	617,23   29,13   49,44   29,74	506,71   19,15   54,04   27,15	513,01   15,59   73,82   15,65

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) nº 1169/2011 el Parlamento Europeo y el Consejo de 25 de Octubre 2011 y de acuerdo con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición. El alíño en ensaladas va aparte.

SERAX CONSULTING como empresa experta en el asesoramiento nutricional ha colaborado en la confección del menú ofrecido por CATERING VALLE LUZ RESTAURACIÓN, S.L. para los comedores escolares. Para la elaboración del menú se han tenido en cuenta diversos 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.

Catering Valle Luz Restauración  
Gestión Hotelera, Colectividades y Eventos

