



SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION

955.103477
683.459801
683.459801
scr.catering@gmail.com
N°RGSEAA:26.016561/SE

www.scratering.com

ABRIL 2019
MENÚ COLEGIO
DIETA BASAL

CLIENTE: SERENISIMA



Plan EVACOLE



MENÚ VALIDADO POR	MENÚ VERIFICADO POR:	MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:
 Francisco de Asís Cordero Domínguez	 Nora Migal Mondéjar : Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana	 www.scratering.com
MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN		NRS° 26.015661/SE

TIPO DE PESCADO
ATÚN/ BACALAO/ CAELLA/ CAZÓN/ CHOCO/ MERO/ MERLUZA/ POTA/ PEZ ESPADA/ RAPE/ SALMON
TIPO DE VERDURAS Y HORTALIZA
ACELGAS/ AJO/ ALCACHOFA/ APIO/ BERENJENA/ BROCOLIS/ CALABACIN/ CALABAZA/ CEBOLLA/ CHAMPINONES/ COL/ COLIFLOR/ ESPARRAGOS/ ESPINACAS/ GUISANTES/ HABAS/ JUDIAS/ LECHUGA/ LOMBARDAS/ COL/ MAÍZ/ PATATAS/ PIMIENTOS/ PUERROS/ REMOLACHA/ SOJA/ TOMATE/ ZANAHORIAS
PAN: Elaborado por Obrador Artesanal. Ración: 50 gr a 60 g.
TODOS NUESTROS MENÚS ESTAN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.
NI COLORANTE, NI CONSERVANTE, NI GRASAS, NI AZUCAR AÑADIDOS.
PRECOCINADOS CASEROS ELABORADOS POR EL PERSONAL DE LA EMPRESA, MANTENIENDO FIRME NUESTRA POSTURA DE EVITAR ADITIVOS INNECESARIOS

	LUNES 1	MARTES 2	MÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º PLATO	Arroz a la Cubana con Tomate Frito Casero	Patatas Guisadas Con Acelgas	Potaje de Garbanzos con Chorizo	Espirales Vegetales con Atún y Salsa de Tomate Casera	Sopa de Verduras con Fideos
2º PLATO	Salchichas de Pollo Fresca Horneadas	Lomo de Merluza al Horno con Salsa de Cítricos	Buñuelos de Bacalao Horneados	Tortilla Francesa Rellena de Queso	Lomo Adobado a la Plancha
Guarnición	½ Huevo duro	Menestras Rehogadas	Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Ensalada de Tomate
Alérgenos					
Valor Nutricional	652 kcal; 100 g de HC; 11,2 g de azúcares; 14,7 g de proteínas; 20,4 g de lípidos; 4,4 g de grasas saturadas; 0,76 g de sodio	690 kcal; 80,6 g de HC; 22,6 g de azúcares; 26 g de proteínas; 26,9 g de lípidos; 5,8 g de grasas saturadas; 0,87 g de sodio	690 kcal; 85,9 g de HC; 16,4 g de azúcares; 29,1 g de proteínas; 20,9 g de lípidos; 3,4 g de grasas saturadas; 0,48 g de sodio	694 kcal; 92,6 g de HC; 16,7 g de azúcares; 25,8 g de proteínas; 20,8 g de lípidos; 1,9 g de grasas saturadas; 0,75 g de sodio	696 kcal; 84,7 g de HC; 9,1g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 25,8 g de lípidos; 7,9 g de grasas saturadas; 1,42 g de sodio
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT
	LUNES 8	MARTES 9	MÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º PLATO	Estofado de Lentejas con Verduras	Crema de Zanahorias, Puerro y Espinacas	Macarrones Tricolor a la Boloñesa	Arroz a la Marinera	Patatas Guisadas con Huevo Cuajado
2º PLATO	Croquetas de Merluza	Filete de Lomo Mechado en Salsa de Champiñón	Tortilla de Patata	Pizza de Jamón, Champiñón y Queso	Lomo de Merluza al Horno con Salsa de Maíz
Guarnición	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Ensalada Mixta con AOVE, sal yodada	Zanahorias Aliñada	Col en juliana con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Romanilla, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada
Alérgenos		NO CONTIENE ALÉRGENOS			
Valor Nutricional	651 kcal; 83,6 g de HC; 20,3 g de azúcares; 25 g de proteínas; 21,4 g de lípidos; 5 g de grasas saturadas; 0,57 g de sodio	625 kcal; 81,5 g de HC; 14 g de azúcares; 24 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 3,9 g de grasas saturadas; 1,20 g de sodio	625 kcal; 81,5 g de HC; 14 g de azúcares; 24 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 3,9 g de grasas saturadas; 1,20 g de sodio	638 kcal; 85,8 g de HC; 13,4 g de azúcares; 23,3 g de proteínas; 21,1 g de lípidos; 3,2 g de grasas saturadas; 0,39 g de sodio	674 kcal; 87,8 g de HC; 18,1 g de azúcares; 23,6 g de proteínas; 22,1 g de lípidos; 4,1 g de grasas saturadas; 0,79 g de sodio
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT
	LUNES 15	MARTES 16	MÉRCOLES 17	LA SEMANA SANTA	
1º PLATO	Macarrones con Calabacín y Salsa de Tomate Casera	Estofado de Patatas con Verduras	Gazpacho	LA SEMANA SANTA	
2º PLATO	Jamoncito de Pollo a la Pipirrana	Lomo de Merluza al Horno Encebollado	Albóndigas Mixta a la Jardinera	LA SEMANA SANTA	
Guarnición	Lechuga y cebolla con aceite de oliva virgen extra	Ensalada de brotes con AOVE, sal yodada	Patatas París	LA SEMANA SANTA	
Alérgenos				LA SEMANA SANTA	
Valor Nutricional	671 kcal; 82,9 g de HC; 21 G de azúcares; 25,8 g de proteínas; 28,9 g de lípidos; 4,8 g de grasas saturadas; 3,92 g de sodio	698 kcal; 70,26 g de HC; 30,33 g azúcares; 29,42 g de proteínas; 27,7 g de lípidos; 4,99 g de grasas saturadas; 4,08 g de sodio	625 kcal; 81,5 g de HC; 14 g de azúcares; 24 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 3,9 g de grasas saturadas; 1,20 g de sodio	LA SEMANA SANTA	
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	LA SEMANA SANTA	
	LUNES 22	MARTES 23	MÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º PLATO	Puchero con Fideos	Arroz Caldoso con Guisantes y Judías	Crema de Calabaza, Cebolla Puerros y Zanahorias	Potaje de Garbanzos con Berenjenas	Coditos con Queso en Salsa de Tomate Casera
2º PLATO	Tortilla Francesa	Nugget de Pollo Horneado	Filetes de Merluza a la Roteña	Mini Empanadillas de Atún y Pisto Horneadas	Hamburguesa de Pollo Mixta
Guarnición	Lechuga y zanahorias con aceite de oliva virgen extra	Ensalada de Col, con Cebolla	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Ensalada Mixta	Patatas Chips
Alérgenos					
Valor Nutricional	593 kcal; 75,23 g de HC; 22,33 g azúcares; 22,38 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,49 g de grasas saturadas; 4,25 g de sodio	610 kcal; 76,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 24,38 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,51 g de grasas saturadas; 4,01 g de sodio	605 kcal; 65,23 g de HC; 25,33 g azúcares; 21,42 g de proteínas; 16,7 g de lípidos; 3,29 g de grasas saturadas; 3,86 g de sodio	645 kcal; 74,23 g de HC; 30,33 g azúcares; 21,42 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,31 g de grasas saturadas; 3,86 g de sodio	676 kcal; 69,23 g de HC; 28,33 g azúcares; 26,42 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,96 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT
	LUNES 29	MARTES 30			
1º PLATO	Estofado de Lentejas con Chorizo	Sopa de Pescado con Fideos			
2º PLATO	Croquetas de Bacalao	Salchichas de Pavo Horneadas			
Guarnición	Ensalada Mixta	Ensalada de lechuga y tomate con aceite de oliva virgen extra			
Alérgenos					
Valor Nutricional	645 kcal; 74,23 g de HC; 30,33 g azúcares; 21,42 g de proteínas; 19,7 g de lípidos; 3,31 g de grasas saturadas; 3,86 g de sodio	676 kcal; 69,23 g de HC; 28,33 g azúcares; 26,42 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,96 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio			
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA			



EN EL MES DE ABRIL, TENDREMOS DE FRUTA DE TEMPORADA:

Orange(s) Naranja(s) / Mandarin(s) Mandarina(s)

Apple(s) Manzana(s) / Banana(s) Plátano(s) / Pear(s) Pera(s)



EXPERIENCIA Y PROFESIONALIDAD
Más de una década dedicada a esta especialidad de la restauración y un personal profesional altamente cualificado

GRAN DIVERSIDAD DE SERVICIOS
Ofrecemos un extenso y variado menú a colegios, fundaciones y residencias así como a celebraciones y actos públicos.

GARANTÍA SANITARIA Y DE CALIDAD
Registro Sanitario y seguros que la ley vigente exige y un equipo técnico sanitario para el control de la cadena alimentaria.

Comidas	Cenas
Pasta / arroz + Carne	Verdura + Pescado
Pasta / arroz + Pescado	Verdura + Huevo
Pasta / arroz + Huevo	Verdura + Carne
Verdura + Carne	Pasta / arroz + Pescado
Verdura + Pescado	Pasta / arroz + Huevo
Verdura + Huevo	Pasta / arroz + Carne
Legumbres + Carne	Verdura + Pescado
Legumbres + Pescado	Verdura + Huevo
Legumbres + Huevo	Verdura + Carne
Fruta / Lácteo	Lácteo / Fruta

MENÚ ACREDITADO POR PLAN EVACOLE

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE CALIDAD, NUTRICIÓN E HIGIENE ALIMENTARIA DE S.C.R. CATERING



**TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS**



FAVORECE

- CONTROL DE PESO
- SACIEDAD DIGESTIÓN MOVIMIENTO INTestinal
- HIDRATACIÓN
- FUERZA MUSCULAR
- SABOR DULCE

PROTEGE

- INFECCIONES
- ANEMIA
- INTestino



PLÁTANO

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.

Color: Piel: gruesa, amarilla. Pulpa: amarillo marfil.

Olor: Aromático.

Sabor: Dulce cuando madura.

Tacto: Textura blanda. Fáciles de pelar.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera que es una planta. Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

Temperatura 25°.

La platanera tarda en crecer 10-12 meses para dar su fruto.

Historia

Origen: Asia meridional.

La especie llegó a Canarias en el siglo XV. Se llevó a América en 1516 extendiéndose su cultivo por el Caribe y zonas central y meridional de América.



RECOLECCIÓN

TODO el año.




LUGAR DE PRODUCCIÓN

Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa.

En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

- Más calorías, aunque en relación con otros alimentos tiene pocas calorías.
- Más fibra.
- Menos agua.
- Vitaminas: Vitamina A y ácido fólico.
- Minerales: más POTASIO y Magnesio.

IMPORTANCIA

- Por las calorías:** Aun siendo de las frutas con más calorías, tienen menos calorías que otros alimentos, por lo que comerlos con moderación puede ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad.
- Por la fibra:**
 - En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos y por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" y así colabora para que no se coma en exceso.
 - En el intestino: tiene un efecto regulador en el movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.
- Por las vitaminas sobre todo por la Vitamina A:** Ayuda a estimular los sistemas de defensas, de ese modo colabora en la defensa del organismo frente a las infecciones y otras enfermedades crónicas, aunque no es el único factor que interviene.
- Por el potasio:** Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 50 g de plátanos contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía