



ENERO 2019
MENÚ COLEGIO
CLIENTE: SERENISSIMA

Alimentación saludable en las escuelas



2ª SEMANA				
	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º PLATO	Arroz caldoso con Guisantes	Crema de Calabaza y Puerros	Estofado de Lentejas con Chorizo	Sopa de Pescado con Fideos
2º PLATO	Croquetas De Bacalao	Tortilla Francesa Rellena de Queso	Lomo de Merluza al Horno en salsa de Cítricos	Filete de Lomo Mechado al Horno con Manzanas
Guarnición	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Lechuga en Juliana, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Menestra de Verduras	Ensalada de lechuga y tomate con aceite de oliva virgen extra
Alérgenos				
Valor Nutricional	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 INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT

MENÚ VALIDADO POR

Francisco de Asís Cordero Domínguez
MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

MENÚ VERIFICADO POR:

Departamento de Dietética y Nutrición

Nora Migal Mondéjar : Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana

MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:

SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION

www.scratering.com

NRSº 26.015661/SE

3ª SEMANA					
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º PLATO	Macarrones con Tomate Frito casero y Atún	Crema de Zanahorias con Jengibre	Potaje de Garbanzos con Calabaza	Guiso de Arroz en Amarillo con Judías	Estofado de Patatas Guisadas con Huevo Cuajado
2º PLATO	Tortilla de Patata	San Jacobo de Jamón York y Queso	Filete de Merluza A la Roteña	Hamburguesa de Pollo a la Plancha	Mini Empanadilla Rellena de Atún y Pisto
Guarnición	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Lechuga en Juliana, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Ensalada de Lechuga y Maíz dulce con AOVE, sal yodada
Alérgenos				NO CONTIENE ALÉRGENOS	
Valor Nutricional	691 kcal; 99,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 22,38 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,51 g de grasas saturadas; 3,90 g de sodio	608 kcal; 84,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 22,38 g de proteínas; 23,7 g de lípidos; 3,81 g de grasas saturadas; 3,96 g de sodio	683 kcal; 88,24 g de HC; 21,34 g azúcares; 23,38 g de proteínas; 24,7 g de lípidos; 4,01 g de grasas saturadas; 3,95 g de sodio	671 kcal; 81,7 g de HC; 15,5 g de azúcares; 26,4 g de proteínas; 25,2 g de lípidos; 7,5 g de grasas saturadas; 0,63 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
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT

ATÚN/ BACALAO/ CAELLA/ CAZON/ CHOCO/ MERO/ MERLUZA/ POTA/ PEZ ESPADA/ RAPE/ SALMON

TIPO DE VERDURAS Y HORTALIZA

ACELGAS/ AJO/ ALCACHOFA/ APIO/ BERENJENA/ BROCOLIS/ CALABACIN/ CALABAZA/ CEBOLLA/ CHAMPIÑONES/ 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 gr.

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

4ª SEMANA					
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º PLATO	Estofado de Lentejas	Sopa de Verduras con Fideos	Estofado de Patatas con Acelgas	Arroz a la Marinera	Macarrones con Tomate Frito casero y Queso
2º PLATO	Buñuelos de Bacalao Horneado	Albóndigas de Pollo a la Jardinera	Filete de Lomo Adobado a la Plancha	Croquetas De Pollo	Tortilla Francesa Rellena de Atún
Guarnición	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Lechuga en juliana	Patatas Paris	Menestra de Verduras	Col en juliana con aceite de oliva virgen extra y sal yodada
Alérgenos					
Valor Nutricional	642 kcal; 85,24 g de HC; 23,34 g azúcares; 22,46 g de proteínas; 26,76 g de lípidos; 3,61 g de grasas saturadas; 3,85 g de sodio	692 kcal; 88,24 g de HC; 27,34 g azúcares; 25,46 g de proteínas; 27,76 g de lípidos; 3,78 g de grasas saturadas; 4,05 g de sodio	677 kcal; 82,1 g de HC; 19,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 24,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,02 g de sodio	6598 kcal; 87,1 g de HC; 16,4 g de azúcares; 29,9 g de proteínas; 20,8 g de lípidos; 4,7 g de grasas saturadas; 3,32 g de sodio	698 kcal; 86,1 g de HC; 18,4 g de azúcares; 25,9 g de proteínas; 23,8 g de lípidos; 5,7 g de grasas saturadas; 3,12 g de sodio
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT

5ª SEMANA				
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31
1º PLATO	Arroz a la Cubana Tomate Frito casero	Puchero con Garbanzos y Fideos	Macarrones con Salsa Boloñesa	Crema de 4 verduras (calabaza, patata, cebolla y puerro)
2º PLATO	Salchichas de Pavo Horneada	Croquetas de Puchero	Merluza Frita al Limón	Tortilla Francesa Rellena de Jamón Cocido
Guarnición	Lechuga en Juliana, cebolla aliñadas con AOVE	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Arroz blanco
Alérgenos				
Valor Nutricional	687 kcal; 81,7 g de HC; 15,5 g de azúcares; 26,4 g de proteínas; 25,2 g de lípidos; 7,5 g de grasas saturadas; 2,63 g de sodio	639 kcal; 85,8 g de HC; 13,4 g de azúcares; 23,3 g de proteínas; 21,1 g de lípidos; 5,9 g de grasas saturadas; 3,39 g de sodio	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	598 kcal; 80,7 g de HC; 13,2 g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 23,6 g de lípidos; 3,8 g de grasas saturadas; 2,53 g de sodio
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA



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

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.

www.scratering.com

Hábitos para toda la vida

**Legumbres:
Tu opción saludable
todo el año**

Proteínas de elevada calidad nutricional

El contenido proteico de las legumbres es uno de los más elevados de todos los alimentos de origen vegetal. Su contenido en aminoácidos es complementario al de cereales, dando lugar a una proteína combinada de máxima calidad. De hecho, su combinación está muy presente en la gastronomía. Además, la ausencia de gluten las hace adecuadas para pacientes celíacos.

Las legumbres presentan un alto contenido en fibra

Las legumbres presentan almidón resistente, oligosacáridos y fibra resistente al proceso digestivo que escapan a la absorción intestinal y son fermentados en el intestino grueso por la microbiota intestinal. Los niveles de fibra soluble son superiores a los encontrados en cereales y tubérculos. La fibra insoluble sufre una menor fermentación intestinal que regula el tránsito intestinal.

Fuente de vitaminas y minerales

Las legumbres son una buena fuente de minerales (hierro, zinc, calcio) que pueden llegar a cubrir el 20% de las necesidades diarias recomendadas. Además, son fuente de vitaminas del complejo B como la tiamina (B1); la niacina (B3) o el ácido fólico (B9). De hecho, el consumo de 100 gramos de garbanzos prácticamente cubre las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto sano.

Hábitos para toda la vida

**Legumbres:
Tu opción
saludable
todo el año**

La legumbre es una semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas que, junto con los cereales y algunas frutas, se han convertido en la base de alimentación humana durante milenios hasta nuestros días, de hecho, han sido uno de los compañeros de la evolución del hombre.

Se conocen cerca de 20.000 especies de legumbres diferentes en todo el mundo, sin embargo es mucho menor el número que se utiliza para consumo alimentario. Las legumbres se caracterizan por tener un elevado contenido proteico convirtiéndolas en una de las principales fuentes de proteínas vegetales. Asimismo contienen una cantidad considerable de fibra, vitaminas, compuestos bioactivos y otros oligoelementos, lo que las convierte en un alimento necesario y propio de la cultura mediterránea y que no podemos dejar perder. Las legumbres más conocidas son las lentejas, judías, garbanzos, guisantes, si bien hay otras no tan conocidas pero que cada vez están teniendo más aceptación en nuestra gastronomía como los altramuces o la soja.

El consumo regular de legumbres presenta un efecto saciante

Las legumbres forman parte importante de nuestra Dieta Mediterránea

- Se recomienda un consumo de 3 raciones por semana.
- Son una fuente rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales que sirven de complemento perfecto a los cereales. Presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glucémico.
- Forman parte importante de la dieta de distintos grupos de población: vegetarianos, diabéticos y celíacos.
- Forman parte de nuestra cocina tradicional e Innovadora, empleándose en guisos, purés, ensaladas, guarniciones, aperitivos o postres.
- España cuenta con diez legumbres de calidad diferenciada, de elevada calidad nutricional y propiedades organolépticas únicas.
- Se trata de un alimento apto para todas las economías.

Presentan un índice glucémico bajo

Al tener un índice glucémico bajo, la elevación de glucosa en sangre tras su ingesta es lenta y mantenida, por lo que su consumo no da lugar a picos de glucosa en sangre

Las legumbres están asociadas a la tradición gastronómica española

De hecho, se consideran la base de nuestra cocina tradicional mediterránea, algo que no debemos perder y, si bien se ha asociado a la cuchara, existen múltiples recetas tanto de la gastronomía tradicional como de la más innovadora, que hacen que las legumbres sean un alimento óptimo y recomendable consumir durante todas las estaciones del año, puesto que se trata de un alimento versátil y lleno de posibilidades culinarias.