



SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION

FEBRERO 2019

**MENÚ COLEGIO DIETA BASAL**  
CLIENTE: SERENISIMA



**PLAN EVACOLE**



hábitos de vida saludable

1ª SEMANA	
VIERNES 1	
1º PLATO	Cascote con Verduras
2º PLATO	Lomo Adobado Plancha
Guarnición	Ensalada de Lechuga con AOVE, sal yodada
Alérgenos	NO CONTIENE ALÉRGENOS
Valor Nutricional	698 kcal; 70,26 g de HC; 30,33 g de azúcares; 29,42 g de proteínas; 27,7 g de lípidos; 4,99 g de grasas saturadas; 4,08 g de sodio
PAN	YOGURT

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

2ª SEMANA					
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 5	
1º PLATO	Puchero Con Fideos	Guiso de Arroz Con Judías y Guisantes	Lentejas Estofadas con patatas	Macarrones con Atún y Tomate Frito Casero	Crema de espinacas, patatas, cebolla y queso crema
2º PLATO	Nugget de Pollo Horneados	Tortilla francesa con champiñón	Mini empanadilla de atún y pisto	Jamoncito de Pollo a la Ajillo	Merluza al horno en salsa casera
Guarnición	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Ensalada de Lechuga y Remolacha	Tomate aliñado	Patatas a dado	Ensalada de Lechuga y Zanahorias con AOVE, sal yodada
Alérgenos					
Valor Nutricional	657 kcal; 85,8 g de HC; 17,1 g de azúcares; 24,8 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 2,9 g de grasas saturadas; 0,35 g de sodio	709 kcal; 89,9 g de HC; 12,5 g de azúcares; 28,4 g de proteínas; 24,8 g de lípidos; 4 g de grasas saturadas; 0,32 g de sodio	708 kcal; 84,3 g de HC; 17,1 g de azúcares; 29 g de proteínas; 24,6 g de lípidos; 7,8 g de grasas saturadas; 2,5 g de sodio	675 kcal; 88,3 g de HC; 14,5 g de azúcares; 24,2 g de proteínas; 23,7 g de lípidos; 8 g de grasas saturadas; 1,58 g de sodio	599 kcal; 80,3 g de HC; 18,3 g de azúcares; 20,4 g de proteínas; 20,2 g de lípidos; 4,1 g de grasas saturadas; 0,91 g de sodio
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA
YOGURT		YOGURT		YOGURT	

3ª SEMANA					
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13	
1º PLATO	Arroz a la cubana con Tomate Frito Casero	Potaje de Garbanzos con Chorizo	Sopa de verduras Con Fideos	Patatas guisadas con Acelgas	Coditos a la boloñesa
2º PLATO	Salchichas de Pavo Horneadas	Palitos de Merluza	Carne Mechada De Cerdo	Merluza al Horno Con Salsa de Tomate	Tortilla Francesa Con Atún
Guarnición	½ Huevo duro	Ensalada de Lechuga y Zanahorias ralladas de guarnición	Menestra Rehogadas	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	
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; 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	696 kcal; 84,7 g de HC; 9,1 g de azúcares; 26,5 g de proteínas; 25,8 g de lípidos; 7,9 g de grasas saturadas; 1,42 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	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
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA
YOGURT		YOGURT		YOGURT	

4ª SEMANA					
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20	
1º PLATO	Guiso de Lentejas con Patatas	Crema de 6 Verduras; Puerro, Zanahorias, Calabaza, Calabacín, Patatas, Cebolla	Macarrones con Chorizo y salsa de Tomate Casera	Arroz a la Marinera con Merluza	Estofado de Patatas
2º PLATO	Croquetas de Bacalao	Merluza al Horno con Limón	Tortilla Francesa con Quesito	Hamburguesa de Pollo a la Jardinera	San Jacobo de Jamón y Queso
Guarnición	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Guisantes rehogados	Ensalada Mixta	Ensalada de Col con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada
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 INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA
YOGURT		YOGURT		YOGURT	

LUNES 25		MARTES 26	
1º PLATO	Sopa de Pescado con Arroz	Patatas Revueltas Con Ajo y Perejil	
2º PLATO	Jamoncito de Pollo al Limón	Albóndigas de Ternera con fondo de Verduras	
Guarnición	Zanahorias ralladas con		
Alérgenos			
Valor Nutricional	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	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	
PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA

**COMIDA ESPECIAL DIA DE ANDALUCIA**

**GARBANZOS CON BACALAO**

**TORTILLA DE PATATA**

**PAN PALILLOS DE LECHE CASERO**

*Día de Andalucía*

**DURANTE ESTE MES TENDREMOS DE FRUTA DE TEMPORADA :**

**Apple(s) Manzana(s)**

**Banana(s) Plátano(s)**

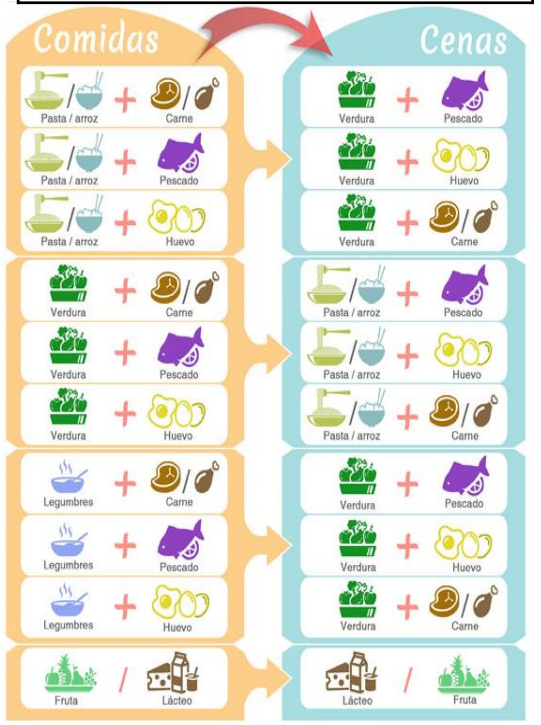
**Pear(s) Pera(s)**

**Orange(s) Naranja(s)**

**Mandarin(s) Mandarina(s)**

alimentación saludable en las escuelas

Frutas y hortalizas frescas 5 al día



**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.

**MENÚ VALIDADO POR**

*Francisco de Asís Cordero Domínguez*

MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

**MENÚ VERIFICADO POR:**

*SERENISSIMA*

Nora Migal Mondéjar : Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana

**MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:**

**SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION**

[www.scratering.com](http://www.scratering.com)

NRSº 26.015661/SE

**TIPO DE PESCADO**

**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**



### PLÁTANO



**PLANTA**  
Platanera

**SABOR**  
Dulce

**CONSUMO**  
A Diario

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

*Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía*




**IMPORTANCIA**



CALORÍAS FIBRA VITAMINAS POTASIO

## TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS



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

Equivalencias en medidas caseras de 1 ración de fruta:

1 pieza mediana de fruta =

2 rodajas de melón o sandía

**FAVORECE**



CONTROL DE PESO SACIEDAD DIGESTIÓN MOVIMIENTO INTESTINAL HIDRATACIÓN FUERZA MUSCULAR SABOR DULCE

**PROTEGE**



INFECCIONES ANEMIA INTESTINO

### MANZANA



**PLANTA**  
Manzano

**SABOR**  
Dulce

**CONSUMO**  
A Diario

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

*Comiendo manzana mantengo la boca sana*




**IMPORTANCIA**



CALORÍAS FIBRA FRUCTOSA

### NARANJA



**PLANTA**  
Naranjo

**SABOR**  
Dulce

**CONSUMO**  
A Diario

**RECOLECCIÓN**  
Entre octubre y mayo

*Con las naranjas las tareas no me cansan*




**IMPORTANCIA**



CALORÍAS FIBRA VITAMINAS AGUA

### PERA



**PLANTA**  
Peral

**SABOR**  
Dulce

**CONSUMO**  
A Diario

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

*Con las peras subo y bajo las escaleras*




**IMPORTANCIA**



CALORÍAS FIBRA FRUCTOSA TANINOS