



SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION

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

JUNIO 2019  
MENÚ COLEGIO  
DIETA BASAL

CLIENTE: SERENISIMA



alimentación saludable en las escuelas

Plan EVACOLE

SOLICITÉ MENÚ ESPECIAL PARA LA FIESTA DE FIN DE CURSO !!

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	 SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION www.scratering.com
MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN	NRS° 26.015661/SE	

**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)	 Peach(es) Melocotón(es)	 Melon(s) Melón(es)	 Watermelon(s) Sandía(s)



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
<b>PAN:</b> 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 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<b>1º PLATO</b>	Espirales Vegetales con Tomate Casero y Atún	Potaje de Garbanzos con Verduras y Chorizo	Crema de Espinacas con Puerro y Queso Cremoso	Arroz a la Marinera	Sopa de Verduras con Fideos
<b>2º PLATO</b>	Croqueta de Pollo	Lomo de Merluza Horneado al Limón	Jamoncito de Pollo a la Castellana	Tortilla Francesa Rellena de Jamón Cocido	Hamburguesa de Pollo a la Plancha
<b>Guarnición</b>	Col aliñada con AOVE, sal yodada	Patatas Paris	Ensalada de Lechuga	Tomate natural con orégano	Ensalada de Lechuga y Maíz dulce con AOVE, sal yodada
<b>Alérgenos</b>					
<b>Valor Nutricional</b>	691 kcal; 99,24 g de HC; 21,34 g de azúcares; 21,38 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,51 g de grasas saturadas; 3,90 g de sodio	683 kcal; 88,24 g de HC; 21,34 g de azúcares; 23,38 g de proteínas; 24,7 g de lípidos; 4,01 g de grasas saturadas; 3,95 g de sodio	608 kcal; 84,24 g de HC; 21,34 g de azúcares; 22,38 g de proteínas; 23,7 g de lípidos; 3,81 g de grasas saturadas; 3,96 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	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
<b>PAN</b>	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN HELADO
2ª SEMANA					
	LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<b>1º PLATO</b>	Potaje de Lentejas con Patatas	Macarrones con Queso y Tomate Casero	Guiso de Arroz con Judías y Guisantes	Puchero Con Fideos	Estofado de Patatas con Huevo Cuajado
<b>2º PLATO</b>	Empanadilla de Atún y Pisto	Tortilla de Patatas	Merluza al Horno en salsa de Tomate	San Jacobo de Jamón y Queso	Lomo Adobado a la Plancha
<b>Guarnición</b>	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Ensalada de Escarola	Col aliñada con AOVE, sal yodada	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada
<b>Alérgenos</b>					
<b>Valor Nutricional</b>	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	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	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; 0,32 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
<b>PAN</b>	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN HELADO
3ª SEMANA					
	LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<b>1º PLATO</b>	Arroz a la Cubana con Tomate Frito Casero	Crema de Calabacín con Zanahoria	Patatas Bravas sin Pique	Potaje de Cascote con Verduras	
<b>2º PLATO</b>	Salchichas de Pavo Horneadas	Lomo Jugoso en Salsa Casera	Albóndigas de Pollo a la Jardinera	Filetes de Merluza Empanada	
<b>Guarnición</b>	½ Huevo duro	Menestra Rehogadas	Ensalada lechuga con brote de soja con AOVE	Ensalada de Lechuga con AOVE, sal yodada	
<b>Alérgenos</b>		NO CONTIENE ALÉRGENOS			
<b>Valor Nutricional</b>	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	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	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	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	
<b>PAN</b>	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	



Comidas	Cenas

**!!NO PIERDAS LOS HORARIOS!!**  
Aunque la rutinas sean algo más flexibles hay que respetar los horarios. Juega, Explora y Disfruta de las Verduras y Frutas de Verano Sin más que el agradecimiento por su confianza permitiendonos formar parte del crecimiento de sus Peques. MUCHÍSIMAS GRACIAS. Quedamos como sus Amigos y Servidores de Confianza **FELICES VACACIONES!!!!**

MENÚ ACREDITADO POR PLAN EVACOLE



**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

## SANDÍA

**PROP. ORGANOLÉPTICAS**

**Forma:** Pepinoide, casi esférico. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.

**Color:** Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.

**Olor:** Suave.

**Sabor:** Dulce cuando está madura.

**Tacto:** Corteza dura y pulpa de textura blanda.  
Es una fruta refrescante, dulce y sabrosa.

**CULTIVO**

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero. Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes. Existen más de 50 variedades dependiendo de la forma del fruto, color de la pulpa, color piel, peso, momento de maduración.

**Historia:**  
Origen: África tropical. Su cultivo se remonta a 3500 años en el valle del Nilo, desde allí se extendió por los países mediterráneos. Los europeos llevaron la sandía a América.

**Técnica de cultivo:**  
Temperatura de cultivo alta (21-35°). Se recoge a los 80-100 días de plantarla. No debe cultivarse en pendiente.

**RECOLECCIÓN**

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**

España las 12ª posición mundial.  
Comunidades: Andalucía, Valenciana, Murcia y Castilla-La Mancha.

**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 agua: entorno al 94% de media.
- Menos calorías (22 Kcal/100 g) y en fibra.
- Vitaminas en pequeña proporción: Vitamina E y ácido fólico.
- Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.
- Más LICOPENOS.

**IMPORTANCIA**

- Por las calorías:** se puede tomar con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad.
- Por su alto contenido en agua:**
  - Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
  - Efecto diurético: Al contener mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucha orina lo que facilita la eliminación de muchos productos en exceso del organismo.
- Por las Vitaminas:** en general la sandía no destaca por el contenido de vitaminas. Se señala la importancia de algunas.
  - Vitamina E: por su efecto antioxidante, protege de las reacciones de oxidación que se producen en las células y cuando no son contrarrestadas por los mecanismos propios de las células se tiene que ayudar de las frutas y otros alimentos, que tienen sustancias y vitaminas para defender de la oxidación y protegerse del deterioro de las células.
  - Ácido fólico: el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto de la aparición de espina bífida que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.
- Por los LICOPENOS:** sobre todo la sandía de color rosado o rojo (también es el pigmento rojo de los tomates). Los Licopenos son sustancias con potente acción antioxidante, que luchan contra los radicales libres cuando se producen en exceso durante las reacciones de oxidación dentro de las células, puesto que son tóxicos y producen alteraciones que pueden causar enfermedades crónicas.

**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 150 g de sandía contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

**Comiendo sandía  
empiezo mejor cada día**