

frutas y hortalizas frescas 5 al día



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)

MENÚ VALIDADO POR

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

MENÚ VERIFICADO POR:

MENÚ DISEÑADO Y FABRICADO POR:

SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION
www.scr.catering.com
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/ CHAMPIÑONES/ COL/ COLIFLOR/ ESPARRAGOS/ ESPINACAS/ GUIANTES/ 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

MARZO 2019
MENÚ COLEGIO
DIETA BASAL

CLIENTE: SERENISIMA

alimentación saludable en las escuelas

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º PLATO	Estofado de Lentejas con Chorizo	Arroz a la Marinera	Crema de Calabaza Zanahorias y Puerros	Espaguetis con Salsa Boloñesa	Sopa de Pescado con Fideos
2º PLATO	Mini Empanadillas de Atún y Tomate	Hamburguesa de Pollo a la Plancha	Tortilla Francesa Rellena de Queso	Merluza Frita al Limón	Filete de Lomo Adobado a la Plancha
Guarnición	Ensalada Mixta	Papas Chips	Lechuga en Juliana, cebolla aliñada con AOVE y sal yodada	Tomate natural aliñado con oregano	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.	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	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.	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	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
2ª SEMANA					
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º PLATO	Espirales Vegetales con Tomate Casero y Queso	Crema de Calabacín con Cebolla	Potaje de Garbanzos con Calabaza	Guiso de Arroz Con Judías y Guisantes	Estofado de Patatas Guisadas con Cazón
2º PLATO	Salchichas de Pavo Encebollada	Jamoncito de Pollo al Limón	Filete de Merluza a la Roteña	Tortilla de Patatas	Croquetas de Pollo
Guarnición	Col aliñada con AOVE, sal yodada	Ensalada de Lechuga	Patatas Paris	Tomate natural con orégano	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; 21,38 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	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 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
3ª SEMANA					
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º PLATO	Sopa de Verduras con Fideos	Macarrones con Tomate Frito Casero y Atún	GAZPACHO ALBÓNDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA	Cascote con Verduras y Chorizo	Arroz a la cubana con Tomate Frito Casero
2º PLATO	Tortilla Francesa Rellena de Champiñón	Flamenquín de Jamón York y Queso	<i>Feliz primavera!</i>	Lomo de Merluza Al Limón	Salchichas de Pavo Horneadas
Guarnición	Tomate natural encebollado	Col en juliana con aceite de oliva virgen extra y sal yodada	Guisantes rehogados	Ensalada de Lechuga con AOVE, sal yodada	½ Huevo duro
Alérgenos					
Valor Nutricional	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	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	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	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	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
	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA	PAN YOGURT
4ª SEMANA					
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1º PLATO	Puchero Con Fideos	Crema de Zanahorias Con Jengibre	Macarrones con Tomate Frito Casero y Chorizo	Estofado de Lentejas con Chorizo	Patatas Guisadas con Huevo Cuajado
2º PLATO	Nugget de Pollo Horneados	Tortilla Francesa Rellena de Jamón Cocido	Merluza al Horno en Salsa de Guisantes	Croquetas de Bacalao	Lomo Mechado En Salsa de Manzana
Guarnición	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Arroz Blanco Rehogado	Lechuga y tomate aliñada con aceite de oliva virgen extra	Ensalada Mixta	Ensalada de Lechuga y Maíz dulce con AOVE, sal yodada
Alérgenos					
Valor Nutricional	657 kcal; 85,8 g de HC; 17,1 g azúcares; 24,8 g de proteínas; 20,6 g de lípidos; 2,9 g de grasas saturadas; 0,35 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	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	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.	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



MENÚ ACREDITADO POR PLAN EVACOLE

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.

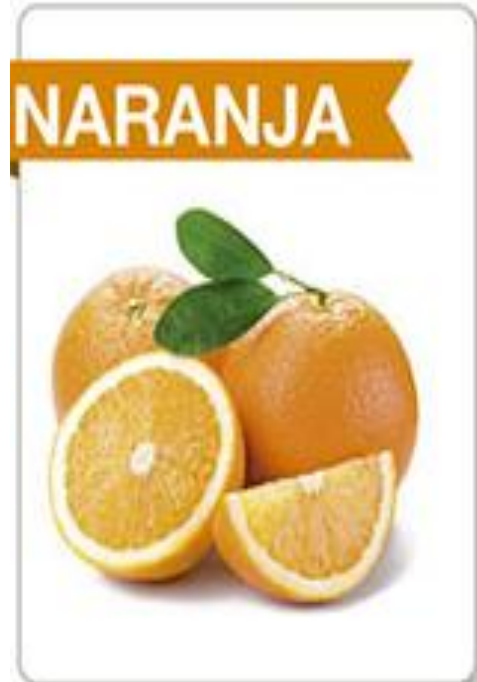
**TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y VERDURAS**

FAVORECE

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

PROTEGE

- INFECCIONES
- ANEMIA
- INTESTINO



PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.

Color: Piel: anaranjada. Pulpa: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 gajos alargados y curvos.

Olor: Intenso y agradable.

Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobretodo el almidón se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

Tacto: Textura blanda. Pulpa llena de jugo. Existen naranjas dulces y amargas (para elaborar mermeladas y aceites).

CULTIVO

Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperatura cálida. A mayor temperaturas serán más dulces.

Historia

Origen: Sureste China y norte de Birmania. Vino hacia Europa a través de la ruta de la seda. Es introducida por la cultura árabe en el sur de España, en el siglo X.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño. La Comunidad Valenciana, Andalucía (Sevilla) y Murcia.

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:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más fibra.
4. Vitamina C, aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi.
5. Calcio.

IMPORTANCIA

- Por sus pocas calorías puede favorecer el control del peso.
- Por su alto contenido en agua: puede ayudar a hidratar y calmar la sed. La ingesta de abundante cantidad de agua tiene un efecto diurético (aumenta la cantidad de orina que se filtra en los riñones).
- Por la fibra:
 - 1) Poder saciante en el estómago: Cuando la naranja se come entera, se toma toda la fibra que retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen de la comida dentro del estómago, dando sensación de estar llenos, así se evita comer en exceso.
 - 2) Tienen un efecto regulador del movimiento del intestino: colabora con evitar el estreñimiento.
- Por la vitamina C: esta vitamina tiene un potente efecto antioxidante y evita los efectos tóxicos de los radicales libres que se forman en las reacciones químicas que tienen lugar dentro de las células para producir energía. Por ello puede contribuir a:
 - 1) Regular la evolución del resfriado común.
 - 2) Ayudar a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
 - 3) Proteger el envejecimiento prematuro de las células.

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

*Con las naranjas
las tareas no me cansan*