



SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION

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

MAYO 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	 SERVICIOS COLECTIVOS DE RESTAURACION www.scratering.com
MÁSTER EN DIETÉTICA Y PATOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN	Nora Migal Mondéjar : Técnico Especialista en Dietética y Nutrición Humana	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

PLATO	JUEVES 2	VIERNES 3
1º PLATO	Puchero con Garbanzos y Fideos	Crema de Zanahorias, Puerro y Cebolla
2º PLATO	Nugget de Pollo Horneados	Filete de Lomo Adobado a la Plancha
Guarnición	Tomate natural aliñado con AOVE, sal yodada y perejil	Ensalada Mixta 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	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 INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA

PLATO	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º PLATO	Espaguetis con Verduras y Salsa de Tomate Casera	Gazpacho	Guiso de Lentejas con Verduras	Patatas Guisadas con Huevo Cuajado
2º PLATO	Pizza de Atún, Pimientos Asados, Tomate Y Queso	Albóndigas de Pollo a la Jardinera	Croquetas de Jamón	Lomo de Merluza al Horno con Salsa de Guisante
Guarnición	Ensalada Mixta con AOVE, sal yodada	Patatas Fritas	Lechuga y Tomate aliñada con AOVE y sal yodada	Romanilla, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada
Alérgenos				
Valor Nutricional	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	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	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	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 INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL	FRUTA DE TEMPORADA

PLATO	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º PLATO	Macarrones con Chorizo y Salsa de Tomate Casera	Crema de 6 Verduras; Puerro, Zanahorias, Calabaza, Calabacín, Patatas, Cebolla	Arroz a la Marinera	Sopa de Ave con Fideos	Potaje de Garbanzos con Calabaza
2º PLATO	Tortilla Francesa Rellena de Quesito	Jamoncito de Pollo al Horno con Salsa de Remolacha	Hamburguesa de Pollo a la Jardinera	Lomo de Merluza al Horno con Limón	Aros de Cebolla Horneados
Guarnición	Ensalada Mixta con AOVE y sal yodada	Ensalada de Col con AOVE y sal yodada	Patatas Chips	Lombarda, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Ensalada de Lechuga y Zanahorias con AOVE y sal yodada
Alérgenos		NO CONTIENE ALÉRGENOS			
Valor Nutricional	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	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
	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN	FRUTA DE TEMPORADA	PAN

PLATO	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º PLATO	Arroz a la Cubana con Tomate Frito Casero	Cascote con Verduras y Chorizo	Sopa de Verduras con Fideos	Patatas Guisadas con Acelgas	Coditos a la Boloñesa
2º PLATO	Salchichas de Pavo Horneadas	Filetes de Merluza Frita	Lomo Jugoso en Salsa de Cebollada Caramelizada	Buñuelos de Bacalao Horneado	Tortilla Francesa Rellena de Atún
Guarnición	½ Huevo duro	Ensalada de Lechuga con AOVE, sal yodada	Menestra Rehogadas	Tomate, cebolla aliñadas con AOVE y sal yodada	Ensalada Mixta 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	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	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	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	FRUTA DE TEMPORADA	PAN

PLATO	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
1º PLATO	Sopa de Pescado con Fideos	Guiso de Arroz con Judías y Guisantes	Guiso de Lentejas con Patatas	Macarrones con Atún y Salsa de Tomate Casero	Crema de Espinacas, Cebolla y Queso Crema
2º PLATO	Tortilla de Patatas	Merluza al Horno en salsa de Tomate	Croquetas de Bacalao	Salchichas de Pollo Encebollada	Jamoncito de Pollo a la Ajillo
Guarnición	Ensalada lechuga con brote de soja con AOVE	Tomate natural con orégano	Ensalada de Col con AOVE y sal yodada	Ensalada de Lechuga y Zanahorias con AOVE, sal yodada	Patatas Panadera
Alérgenos					
Valor Nutricional	676 kcal; 69,23 g de HC; 28,33 g de azúcares; 26,42 g de proteínas; 20,7 g de lípidos; 3,96 g de grasas saturadas; 4,05 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 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	FRUTA DE TEMPORADA	PAN



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 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



MANZANA

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semiredondeada, ovoide.
Color: Piel: roja, verde, amarilla o bicolor.
 Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.
Olor: Agradable.
Sabor: Varía entre ácida y dulce. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.
Tacto: Textura semiblanda.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.
Historia: Origen: muy antiguo y se piensa que es de Asia. Se cultivaba en el Valle del Nilo en el antiguo Egipto.
 Se cita en la Biblia como "El fruto prohibido".
 Fue introducida en la península por el pueblo romano y el pueblo árabe. Los españoles la extendieron al nuevo mundo.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.
 El 40 % se produce en Cataluña.
 España cuenta con una denominación de calidad.

RECOLECCIÓN

Todo el año. Se pueden conseguir manzanas en todas las estaciones, puesto que existen muchas variedades y siempre se pueden recolectar diferentes tipos de manzanas a lo largo del año.



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 azúcares, sobre todo en FRUCTOSA.
4. Más fibra. PECTINA (fibra soluble).

IMPORTANCIA

- Por las calorías tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- Por el agua: Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
- Por la Fructosa: La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares contenidos en la fruta, por lo que es importante para las personas que tienen problemas de elevación del azúcar en la sangre.
- Por la fibra:
 - 1) En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evita comer en exceso.
 - 2) En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero ¡OJO! no sustituye al cepillo de dientes.

La manzana tiene un efecto astringente y laxante según se consuma:

- **Efecto laxante:** si se consume cruda y con la piel (la piel contiene fibra insoluble).
- **Efecto astringente:** si se consume pelada, rallada y oscurecida (pulpa con contenido en PECTINA que es una fibra soluble).

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

Comiendo manzana mantengo la boca sana