

MENU ESCOLAR COLEGIO SAMANIEGO. DIETA PKU

Abril - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

VACACIONES

3

FESTIVO BANDO DE LA HUERTA

4

VACACIONES

5

LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
MACARRONES PKU CON TOMATE Y ORÉGANO
CROQUETAS DE JAMÓN (2)
FRUTA DE TEMPORADA

6

ENSALADA VERDE
LENTEJAS CON ARROZ (se emplata con unas pocas lentejas)
CALABACÍN EN TEMPURA
NATILLAS

9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ Y VERDURAS
CHAMPIÑÓN A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

10

695 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 10

LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
BERENGENA EN TEMPURA CON PATATAS DADO FRITAS.
FRUTA DE TEMPORADA.

11

658 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 3

ENSALADA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

564 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
SOPA DE LETRAS PKU
BERENGENA EN TEMPURA
YOGUR

13

757 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y PIMIENTO ROJO
ESPAGUETIS CON VERDURAS
SALTEADO DE GUISANTES Y ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

16

526 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

GU ENSALADA MURCIANA (sin huevo, ni atún)
CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES (unos pocos)
PATATAS A LO POBRE.
FRUTA DE TEMPORADA

17

620 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CALDOZO (se emplata sin carne)
REVUELTO DE CALABACÍN, CEBOLLA Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA

18

541 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

CEBOLLA, TOMATE Y PEREJIL
LENTEJAS CON VERDURA (se emplata con pocas lentejas)
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA.

19

855 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LECHUGA MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
OLLA GITANA (se emplata sin garbanzos)
VERDURAS EN TEMPURA CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

20

780 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SALMOREJO
MACARRONES PKU CON VERDURAS
YOGUR

23

575 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 25 G.: 5

TOMATE, PEPINO Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS CON VERDURAS (se emplata con pocas lentejas)
Figuritas de pescado (2)
FRUTA DE TEMPORADA

24

698 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS (2)
NATILLAS

25

642 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 6

ENSALADA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN Y TOMATE (2)
FRUTA DE TEMPORADA

26

459 Kcal. P.: 19 HC.: 59 L.: 18 G.: 5

LEGUMBRE ECOLÓGICA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
HERVIDO DE JUDIA Y PATATA. (sin huevo)
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN CON MEDIO HUEVO DURO
FRUTA DE TEMPORADA

27

710 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
GUISO DE ALETRIA (pasta PKU) CON PESCADO (se emplata sin pescado)
COLOFLOR GRATINADA
FRUTA DE TEMPORADA

30

858 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 57 G.: 10

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
MACARRONES PKU CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE CALABACÍN (medio huevo)
FRUTA DE TEMPORADA



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia



Respetar el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua

Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)

Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Vegetales crudos o cocinados

Agua

Aceite de oliva

Frutas o lácteos

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... ———> PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.