

MENU ESCOLAR LEVANTE PKU

Junio - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

3 736 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS CON VERDURA (se
emplata con pocas lentejas)
EMPANADILLAS DE ATÚN (2)

FRUTA DE TEMPORADA

4 692 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
PIZZA MASA COLIFLOR CON CHAMPIÑON,
poco queso rallada, OREGANO Y TOMATE

FRUTA DE TEMPORADA.

5 550 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 7

ENSALADA MURCIANA (sin huevo, ni
atún)
SOPA DE ESTRELLAS (PKU)
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

6 576 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 4

LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES PKU CON TOMATE Y
ORÉGANO.
BERENJENA EN TEMPURA CON
PATATAS.
HELADO

7 738 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 10

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ARROZ BLANCO CON TOMATE
1 SALCHICHA
FRUTA DE TEMPORADA

10

FESTIVO

11 694 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURA
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

12 610 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 16

ESPIRALES(PKU) EN ENSALADA
(MAIZ,TOMATE,ACEITUNAS,ESPÁRRA-
GOS)
CHAMPIÑON A LA PLANCHA CON
LIMON
YOGUR

14 607 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

ENSALADA VERDE
MENESTRA DE VERDURA
TEMPURA DE ZANAHORIA Y
CALABACIN CON PATATS FRITAS.
FRUTA DE TEMPORADA

15 863 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE JUDIAS Y PATATA
ALBONDIGAS DE COLIFLOR y
calabacín.
FRUTA DE TEMPORADA

17 823 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

18 1.087 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 11

ENSALADA VERDE
MACARRONES(PKU) SALTEADOS CON
VERDURA
TORTILLA DE ATÚN (media ración)
HELADO

19 685 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA (se emplata SIN
LEGUMBRE)
Zarangollo sin huevo y espárragos a
la plancha.
FRUTA DE TEMPORADA

20 670 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y
TOMATE
SOPA DE VERDURA
PATATAS A LO POBRE CON berenjena
en tempura
FRUTA DE TEMPOARA

21

GAZPACHO
GUISO de pescado con ALETRIA PKU
(se emplata sin pescado)
CROQUETAS DE JAMÓN (2)
FRUTA DE TEMPORADA

24

ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE,MAIZ Y
ZANAHORIA.
ENSALADA CAMPERA(PATATA,TOMATE,
PIMIENTO ROJO Y UN POCO DE ATÚN)
TORTILLAS 1/2 HUEVO) CON CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA..

25

MENÚ FIN DE CURSO
ENSALADA CESAR
APERITIVOS SNACKS
NUGGETS
PIZZA
HELADO

26

VACACIONES

27

VACACIONES

28

VACACIONES



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 722 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen

DESAYUNO



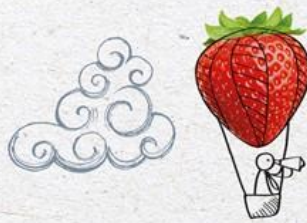
ma

“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



Respecta el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



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)

Completa con un adecuado

MENÚ DE CENA

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 va 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.