

MENU ESCOLAR LEVANTE. PKU

Mayo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

FESTIVO

4

LECHUGA Y COL LOMBARDA
ARROZ A BANDA (se emplata sin carne, ni marisco)
TROZO DE PIZZA DE VERDURAS(TOMATE, CHAMPIÑÓN, POCO QUESO RALLADO)
FRUTA DE TEMPORADA

5

LECHUGA Y APIO

MACARRONES PKU CON VERDURAS
PATATAS ,CALABACÍN Y CEBOLLA (ZARANGOLLO SIN HUEVO)
HELADO

6

ENSALADA VERDE
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA (se emplata con pocas lentejas)
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE ,ZANAHORIA Y MAIZ
ESPIRALES PKU CON ACEITE Y ORÉGANO
SALTEADO DE ALCACHOFAS CON UNOS TROCITOS DE JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

8

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y OLIVAS
MENESTRA DE VERDURA.
PATATAS AL HORNO CON CHAMPIÑONES
HELADO

9

ENSALDA LECHUGA, MAIZ Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS PKU Y VERDURAS.
CROQUETAS DE JAMÓN (2)
FRUTA DE TEMPORADA

10

MENÚ ESPECIAL OESTE
ENSALADA DE ZANAHORIA Y COL CON MAYONESA
QUESADILLAS
POLLO KENTUCKY CON PATATAS
BROWNIE DE CHOCOLATE

11

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
SOPA DE ESTRELLAS (PKU)
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

12

TOMATE ALIÑADO
ESPAGUETIS PKU CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

13

LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
LENTEJAS CON VERDURAS Y CUSCÚS PKU (se emplata con pocas lentejas)
SETAS A LA PLANCHA CON LIMÓN
FRUTA DE TEMPORADA

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
SOPA CON FIDEOS PKU
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

17

ENSALADA DE ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTE.
AROS DE CEBOLLA REBOZADOS con VERDURAS A LA PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

18

LECHUGA Y OLIVAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRÍA pkú (se emplata sin pescado)
BERENJENA EN TEMPURA
YOGUR

19

VERDURA LOCAL
ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
REVUELTO DE ESPÁRRAGOS Y HUEVO (MEDIO HUEVO)
FRUTA DE TEMPORADA

20

LECHUGA, ESPÁRRAGOS Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHA (1)
HELADO

21

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
FIDEUA PKU DE VERDURAS
NUGGETS DE POLLO (2)
FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA DE JUDIA BROTE Y MAIZ
ARROZ CON VERDURAS
CALABACÍN A LA PLANCHA
YOGURT

23

ENSALADA DE MAÍZ ,TOMATE, CEBOLA Y OLIVAS
CREMA DE VERDURA
PIZZA DE TOMATE, ACEITUNAS, CHAMPIÑÓN Y ORÉGANO.
FRUTA DE TEMPORADA

24

LECHUGA, zanahoria Y TOMATE
CUSCÚS CON VERDURAS SALTEADAS
BERENJENA AL HORNO CON PATATAS
HELADO

25

ENSALADA VERDE
SOPA CON VERDURA CORTE JULIANA
ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR EN SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 665 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8 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



- 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”



Respecta 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

NOTAS:

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

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.

Scolarest