

MENU ESCOLAR LEVANTE PKU

Septiembre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9

10

5

6

7

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

25

26

27

28

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HAMBURGUESA DE ESPINACAS
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA Y TOMATE
SOPA PKU
ALBÓNDIGAS (DE COLIFLOR) EN
SALSA CON PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS (se emplata con
pocas lentejas)
BERENJENAS EN TEMPURA

YOGUR

783 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

555 Kcal. P.: 21 HC.: 54 L.: 20 G.: 3

696 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

595 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

627 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 10

ENSALADA DE PEPINO
MACARRONES PKU CON TOMATE Y
orégano
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
(1-2)
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y COL
LOMBARDA
SOPA DE ESTRELLAS PKU
REVUELTO DE CEBOLLA, PATATA Y
CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS.
SETAS A LA PLANCHA CON LIMON Y
PATATAS FRITAS
fruta

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ESPIRALES CON VERDURAS PKU
HAMBURGUESA DE ZANAHORIA Y
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA VERDE
ENSALADA CAMPERA (SIN ATÚN)
BOCADILLO DE BERENJENA TOMATES
PATATA ASADA CHAMPIÑON
HELADO

625 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

600 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 34 G.: 8

449 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

732 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

676 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA, ACEITUNAS Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA CON
PICATOSTES
EMPANADILLAS DE ATÚN (2)
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE VERDURAS EN CORTE
JULIANA
BRÓCOLI GRATINADA CON PATATAS
ASADAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
JUDÍAS VERDES CON PATATAS (SIN
HUEVO)
TEMPURA DE ZANAHORIA Y
CALABACION
fruta

ENSALADA VERDE
ESPAGUETIS PKU CON TOMATE
HAMBURGUESA DE ESPINACAS Y
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA (SIN PESCADO)
PATATAS A LO POBRE Y CEBOLLA
HELADO

628 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

571 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

716 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

602 Kcal. P.: 20 HC.: 56 L.: 23 G.: 7

550 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
FIDEUÁ PKU DE PESCADO (SE
EMPLATA SIN PESCADO)
ALBÓNDIGAS DE COLIFLOR Y
CALABACIN EN SALSA DE TOMATE Y
PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA
(SE EMPLATA CON POCAS LENTEJAS)
BOCADILLO DE BERENJENA TOMATES
CHAMPIÑON
FRUTA DE TEMPORADA

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
Y SALCHICHA (1)
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA MURCIANA
CREMA DE VERDURA (PUERRO, PATATA
Y CALABACÍN)
PIZZA MARGARITA (POCO QUESO)
NATILLAS

LECHUGA Y TOMATE
SOPA de letras PKU
SALTEADO DE ALCACHOFAS Y
GUISANTES CON UNOS TROCITOS DE
JAMÓN.
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 627 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 7. 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



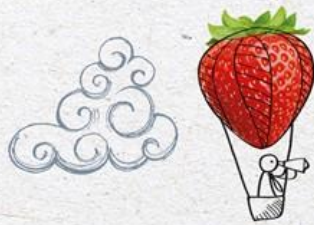
Fruta fresca y hortalizas

ma

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



NOTAS:



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



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Hidratos de carbono



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