

Los comedores escolares también son espacios educativos



### PROPIEDADES DEL PESCADO

- El pescado es un alimento rico en proteínas, vitaminas y minerales: fósforo, hierro, zinc, selenio y yodo.
- Sólo el pescado graso es rico en omega 3, un tipo de grasas muy buenas para el corazón, colesterol y antiinflamatorias.
- Como todos los alimentos de origen animal, es rico en vitamina B12
- Las espinas del pescado pequeño son fuente de calcio y vitaminas B.



Catering La Artesa de Manuel

Mes: **NOVIEMBRE 2019**

Menú: **BASAL**

Colectivo: **COLEGIOS**



Jeticia Marín  
Nutrición

Diplomada en Nutrición  
Humana y Dietética  
Colegiado nº CYL00012

\* Se servirá pan integral una vez a la semana

<p><b>LUNES 4</b></p> <p>Crema de legumbres con verduras (repollo, puerro, zanahoria, cebolla y calabaza) Tortilla de patatas con jamón york Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, CERDO</b></p>	<p><b>MARTES 5</b></p> <p>Paella de pescado y marisco Filete de pavo empanado con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, FIAMBRE</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 6</b></p> <p>Espirales tricolor con bonito y tomate frito casero Lomo de cerdo a la plancha con salsa de verduras de pisto Yogurt natural</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, HUEVO</b></p>	<p><b>JUEVES 7</b></p> <p>Puré ECO de calabacín, puerro, cebolla y zanahoria Salchichas de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</b></p>	<p><b>VIERNES 8</b></p> <p>Alubias blancas con verduritas Lomos de jurel (pesc. azul) rebozados con limón y mahonesa Yogurt de sabores</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, TERNERA</b></p>
<p><b>LUNES 11</b></p> <p>Sopa Minestrone de verduras con pasta de estrellas Albóndigas de ternera a la jardinera (con patatas y verduras) Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, PESCADO</b></p>	<p><b>MARTES 12</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduritas Merluza en salsa verde con guisantes Natillas de vainilla</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURA, HUEVO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 13</b></p> <p>Crema ECO de acelgas, zanahoria, calabaza y cebolla Muslo de pollo asado al limón con guarnición de verduras Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURA, CONEJO</b></p>	<p><b>JUEVES 14</b></p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara Cazón al horno con patata panadera Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, FIAMBRE</b></p>	<p><b>VIERNES 15</b></p> <p>Garbanzos ECO guisados con verduritas Hamburguesa mixta con ensalada variada Yogurt natural</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</b></p>
<p><b>LUNES 18</b></p> <p>Menestra de verduras en crema (judía, zanahoria, guisante, patata, alcachofa, coles, espárragos) Huevos en salsas rubia con jamón serrano y guisantes Tarta de bizcocho y nata</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, TERNERA</b></p>	<p><b>MARTES 19</b></p> <p>Alubias pintas con chorizo y verduras Merluza a la romana con mahonesa y limón Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, POLLO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 20</b></p> <p>Crema ECO de calabaza, zanahoria, cebolla y puerro San Jacobo york-queso con ensalada mixta Queso fresco Granja Cudaña con membrillo artesano</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</b></p>	<p><b>JUEVES 21</b></p> <p>Sopa de pescado con fideo INTEGRAL y huevo cocido (congriso, rape y merluza) Lomo de cerdo al horno con salsa de verduras y champiñones Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, PAVO</b></p>	<p><b>VIERNES 22</b></p> <p>Patatas con costilla adobada y verduritas Gallo al horno con salsa marinera Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, HUEVO</b></p>
<p><b>LUNES 25</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduritas Hamburguesa de calamar con salsa mahonesa Flan de vainilla</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, TERNERA</b></p>	<p><b>MARTES 26</b></p> <p>Crema ECO de espinacas, repollo, zanahoria, puerro y cebolla con pcatostes Croquetas caseras de jamón y queso con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</b></p>	<p><b>MIÉRCOLES 27</b></p> <p>Arroz con salchichas de pollo y verduritas Palometa al horno en salsa americana Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, HUEVO</b></p>	<p><b>JUEVES 28</b></p> <p>Fideua de pescado (cazón y calamares) Ragut de cerdo con patatas y verduras Yogurt natural</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>PATATA, VERDURAS, POLLO</b></p>	<p><b>VIERNES 29</b></p> <p>Alubias negras (frijoles) con verduras Tortilla de patatas con calabacín Fruta de temporada</p> <p><b>PROPUESTA DE CENA</b></p> <p><b>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</b></p>

Las LEGUMBRES constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, constituido por los frutos secos de las leguminosas. Las alubias, los garbanzos y las lentejas son las especies de mayor importancia en la alimentación humana. Las legumbres, es uno de los platos fundamentales en la DIETA MEDITERRANEA ya que poseen muchos nutrientes y además no aportan casi nada de grasa.

Son una fuente importante de hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, calcio, magnesio, zinc, ácido fólico, vitaminas del grupo B y además son muy energéticas.

Mediante la combinación de LEGUMBRES con otros alimentos como los cereales que poseen los aminoácidos que les faltan a las legumbres conseguimos una combinación de proteínas de elevado valor biológico. Además, las legumbres con carne, pescado o huevos proporciona un importante equilibrio de nutrientes.