

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



Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Colegiado nº CYL00012

* Se servirá pan integral una vez a la semana

<p>LUNES 4</p> <p>Crema de legumbres con verduras (repollo, puerro, zanahoria, cebolla y calabaza) Tortilla de patatas con jamón york Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, CERDO</p>	<p>MARTES 5</p> <p>Paella de pescado y marisco Filete de pavo empanado con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, FIAMBRE</p>	<p>MIÉRCOLES 6</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, HUEVO</p>	<p>JUEVES 7</p> <p>Puré ECO de calabacín, puerro, cebolla y zanahoria Salchichas de pollo con ensalada mixta Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</p>	<p>VIERNES 8</p> <p>Alubias blancas con verduritas Lomos de jurel (pesc. azul) rebozados con limón y mahonesa Yogurt de sabores</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, TERNERA</p>
<p>LUNES 11</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, PESCADO</p>	<p>MARTES 12</p> <p>Lentejas estofadas con verduritas Merluza en salsa verde con guisantes Natillas de vainilla</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURA, HUEVO</p>	<p>MIÉRCOLES 13</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURA, CONEJO</p>	<p>JUEVES 14</p> <p>Espaguetis ECO a la carbonara Cazón al horno con patata panadera Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, FIAMBRE</p>	<p>VIERNES 15</p> <p>Garbanzos ECO guisados con verduritas Hamburguesa mixta con ensalada variada Yogurt natural</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</p>
<p>LUNES 18</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, TERNERA</p>	<p>MARTES 19</p> <p>Alubias pintas con chorizo y verduras Merluza a la romana con mahonesa y limón Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, POLLO</p>	<p>MIÉRCOLES 20</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</p>	<p>JUEVES 21</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, PAVO</p>	<p>VIERNES 22</p> <p>Patatas con costilla adobada y verduritas Gallo al horno con salsa marinera Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, HUEVO</p>
<p>LUNES 25</p> <p>Lentejas estofadas con verduritas Hamburguesa de calamar con salsa mahonesa Flan de vainilla</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, TERNERA</p>	<p>MARTES 26</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>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</p>	<p>MIÉRCOLES 27</p> <p>Arroz con salchichas de pollo y verduritas Palometa al horno en salsa americana Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, HUEVO</p>	<p>JUEVES 28</p> <p>Fideua de pescado (cazón y calamares) Ragut de cerdo con patatas y verduras Yogurt natural</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>PATATA, VERDURAS, POLLO</p>	<p>VIERNES 29</p> <p>Alubias negras (frijoles) con verduras Tortilla de patatas con calabacín Fruta de temporada</p> <p>PROPUESTA DE CENA</p> <p>CEREAL, VERDURAS, PESCADO</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.