

CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

LECHUGA
MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

4 831 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN A LA NARANJA
HELADO

5 582 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN
SALSA
FRUTA

6 656 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

TOMATE Y ZANAHORIA
CREMA DE GUISANTES
POLLO AL AJILLO
FRUTA

7 807 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
PIZZA
FRUTA

10 639 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

11 727 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

LECHUGA
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

12 545 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

13 622 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO AL HORNO
YOGUR

14 827 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE GARBANZOS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
FRUTA

17 817 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 13

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

18 481 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
FRUTA

19 896 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE AVE CON PASTA
ESCALOPE DE CERDO
PATATAS CHIPS
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 703 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 10 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

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENCISAM
MACARRONS AMB TOMATA
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

4 831 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION
AMANIDA VERDA AMB ENCISAM,
COGOMBRE I OLIVES
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
DACSA I CARLOTA)
SALMÓ A LA TARONJA
GELAT

5 582 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I
DACSA
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
CARLOTA I CREÏLLA)
CANELONS FARCITS DE TONYINA AMB
SALSA
FRUITA

6 656 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11

TOMATA I CARLOTA
CREMA DE PÈSOLS
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

7 807 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

ENCISAM I CEBA
LLENTILLES AMB VERDURES (CEBA I
PIMENTÓ)
PIZZA
FRUITA

10 639 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

ENCISAM I CARLOTA RATLLADA
PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

11 727 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

ENCISAM
FESOLS BLANCS GUIATS AMB
CARLOTA
TRUITA DE CREÏLLES
FRUITA

12 545 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

TOMATA I DACSA
CREMA DE CARÀBASSETA NATURAL
AMB COSTRONETS
FILET D'AGULLA A LA PLANXA
FRUITA

13 622 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

AMANIDA D'ENCISAM, OLIVES I
DACSA
ESPIRALS (INTEGRAL) AMB TOMACA I
ALFÀBEGA
ABADEJO AL FORN
ILOGURT

14 827 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 9

ENCISAM I CEBA
AMANIDA DE CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA

17 817 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 13

ENCIAM I BROTS DE FESOLS
ARRÒS AMB TOMATA
SALSITXES AL FORN
FRUITA

18 481 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 38 G.: 6

AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA,
CARLOTA I OLIVES
BULLIT VALENCIÀ AMB FESOLS
TENDRES, CREÏLLA I CARLOTA
FILET D'ABADEJO AL FORN
FRUITA

19 896 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA D'AU AMB PASTA
ESCALOP DE PORC
CREÏLLES XIPS
GELAT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE LA
SALUT



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiència **gastronòmica,**

SALUDABLE, SEGURA I SOSTENIBLE

- ✓ Experiències gastronòmiques saludables per a totes les edats.
- ✓ Creem espais d'aprenentatge, relació i convivència.
- ✓ Vetllem per la seguretat dels nostres comensals.
- ✓ Tenim cura del planeta.



www.scolarest.es

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Fes servir productes de temporada per elaborar els sopars.



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna

FRUITES



Nectarina
Nespra
Préssec pla
Pera
Sindria

Maduixa
Figa
Llimona
Préssec
Meló

VERDURES Y HORTALISSES

Bledes
All
Carxofes
Albergínia
Bròquil
Carbassó

Ceba
Espàrrec
Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta
verda

Enciam
Patata
Cogombre
Pebrot
Porro
Tomàquet
Pastanaga



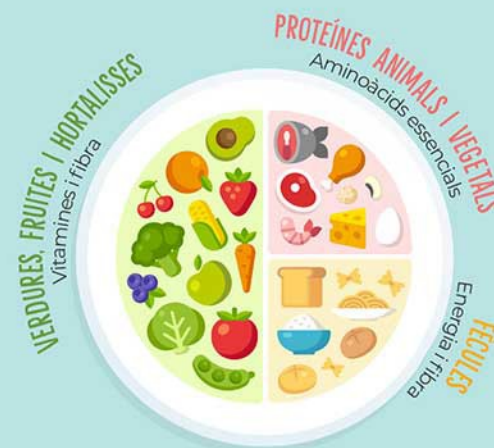
CONSTRUIR UN SOPAR SALUDABLE

Una manera senzilla de planificar o preparar un sopar saludable és fent servir el plat saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT...

PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.
*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.