













































1 de febrero al 19 de Febrero de 2021

1	2	3	4	5
<p>Caracolas con salsa carbonara [pavo, leche, cebolla, nata, maicena] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Crema de calabacín [patata, cebolla, calabacín] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Lentejas estofadas con pollo, patatas y verduras [pimiento rojo, pimiento verde, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>
<p>Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Churrasquito de pollo a la jardinera [pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, guisante, zanahoria] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Salmón (salmo salar) al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Arroz salteado con salsa de tomate y pavo [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p> 
-	<p>Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Lechuga y zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Pera	Manzana	Plátano	Yogur 	Mandarina
Día 1: kcal 394,818 grasas (g) 7,8869 grasas saturadas (g)	Día 2: kcal 413,595 grasas (g) 13,1719 grasas saturadas (g)	Día 3: kcal 524,215 grasas (g) 25,909 grasas saturadas (g)	Día 4: kcal 541,837 grasas (g) 503,5 grasas saturadas (g)	Día 5: kcal 386,638 grasas (g) 9,3492 grasas saturadas (g)
2,5062 carbohidratos (g) 56,179	2,5756 carbohidratos (g) 53,5794	4,1067 carbohidratos (g) 45,172	5,2813 carbohidratos (g) 64,4736	1,4468 carbohidratos (g) 58,01
azúcares (g) 0,82 proteínas (g) 15,143 sal (g) 0,7146	azúcares (g) 0,72 proteínas (g) 19,4174 sal (g) 0,7791	azúcares (g) 0,54 proteínas (g) 18,5751 sal (g) 0,8535	azúcares (g) 8,619 proteínas (g) 18,48 sal (g) 1,3384	azúcares (g) 1,08 proteínas (g) 8,171 sal (g) 0,8334
8	9	10	11	12
<p>Crema de zanahorias con pavo [patata, cebolla, zanahorias] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y lombarda con atún (yellowfin/thunnus albacares) aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p> 	<p>Espirales salteadas con pisto de verduras [pimiento verde, berenjena, cebolla, tomate] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Puchero de garbanzos con verduras [puerro, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Arroz campero [tomate, champiñones, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 
<p>Tortilla de patatas y calabacín [patata, calabacín, ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 	<p>Potaje de alubias con patatas y verduras [cebolla, tomate, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Bacalao (gadus morhua) en salsa de verduras [calabacín, zanahoria, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Tortilla francesa FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Pavo a la plancha al ajillo FORMA DE COCINADO: GUISADO</p>
<p>Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	<p>Arroz salteado [arroz, cebolla] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p>	<p>Zanahoria y maíz aliñado con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 
Manzana	Plátano	Mandarina	Yogur 	Pera
Día 8: kcal 428,428 grasas (g) 15,7003 grasas saturadas (g)	Día 9: kcal 369,617 grasas (g) 8,61 grasas saturadas (g)	Día 10: kcal 548,098 grasas (g) 14,0969 grasas saturadas (g)	Día 11: kcal 446,1 grasas (g) 16,876 grasas saturadas (g)	Día 12: kcal 412,425 grasas (g) 9,9613 grasas saturadas (g)
3,2674 carbohidratos (g) 48,109	1,4 carbohidratos (g) 56,216	2,1188 carbohidratos (g) 72,641	4,7 carbohidratos (g) 51,8466	2,0342 carbohidratos (g) 55,275
azúcares (g) 0 proteínas (g) 14,5034 sal (g) 1,0555	azúcares (g) 1,0425 proteínas (g) 15,5461 sal (g) 0,9336	azúcares (g) 0,81 proteínas (g) 23,2928 sal (g) 0,9685	azúcares (g) 5,377 proteínas (g) 20,9663 sal (g) 1,0969	azúcares (g) 0,54 proteínas (g) 16,022 sal (g) 0,7343

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.


15	16	17	18	19		
<p>Crema de calabaza [patata, cebolla, calabaza] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 	<p>Lentejas estofadas con patatas y verduras [pimiento rojo, pimiento verde, tomate] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Arroz tres delicias [guisantes, cebolla, zanahoria, huevo] FORMA DE COCINADO: SALTEADO</p> 	<p>Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla, escarola, col y lombarda aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO</p> 		
<p>Magro de cerdo en salsa [champiñones, calabaza, calabacín] FORMA DE COCINADO: GUISADO</p> 	<p>Huevos cocidos con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Merluza al horno (merluccius hubbsi) a la menier [harina de trigo, limón, perejil] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Estofado de patatas con potón y verduras [tomate, berenjena, zanahoria] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO</p> 	<p>Tortilla de patatas [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO</p> 		
<p>Patatas panaderas al horno [patata, cebolla] FORMA DE COCINADO: HORNEADO</p> 	<p>Zanahoria aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>	-	-	<p>Lechuga y zanahoria aliñados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO</p>		
Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 		
Manzana	Pera	Plátano	Yogur 	Mandarina		
Día 15: kcal 453,898	grasas (g) 16,868	grasas saturadas (g) 3,7072	carbohidratos (g) 47,786	azúcares (g) 1,08	proteínas (g) 18,589	sal (g) 1,0258
Día 16: kcal 434,737	grasas (g) 15,1109	grasas saturadas (g) 2,8305	carbohidratos (g) 55,2986	azúcares (g) 3,244	proteínas (g) 18,8878	sal (g) 1,1412
Día 17: kcal 527,4045	grasas (g) 15,1072	grasas saturadas (g) 2,5492	carbohidratos (g) 71,3768	azúcares (g) 0,925	proteínas (g) 17,0025	sal (g) 0,7686
Día 18: kcal 472,917	grasas (g) 23,8782	grasas saturadas (g) 4,9837	carbohidratos (g) 48,775	azúcares (g) 8,213	proteínas (g) 17,6636	sal (g) 1,2242
Día 19: kcal 531,498	grasas (g) 18,9319	grasas saturadas (g) 3,5238	carbohidratos (g) 63,016	azúcares (g) 1,08	proteínas (g) 17,6615	sal (g) 1,1364

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú.

Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día. En este caso, el menú presente está valorado teniendo en cuenta las necesidades nutricionales de los niños/as de 3 a 6 años.

*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.

 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

PROPUESTA DE CENA

ISE (5º periodo)

1 de febrero al 19 de Febrero de 2021

www.cateringhgonzalez.com Telf.: 955 644 648

1	2	3	4	5
Ensalada de pollo, tomate, lechuga y queso Tostas de jamón cocido	Ensalada mixta Pimiento relleno de atún	Caldo de pollo Empanada de verduras	Menestra de verduras Crepe de jamón y queso	Guisantes con jamón Calamar a la plancha
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
8	9	10	11	12
Sándwich vegetal Lenguado con ajos tiernos	Consomé con arroz, huevo y picatostes Nuggets de pollo al horno	Crema de coliflor Ternera a la jardinera	Queso fresco con tomate Fajitas integrales de pollo y verduras	Panini de calabacín con jamón y queso Salmón con cebolla
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta
15	16	17	18	19
Revuelto de champiñones Macarrones con brócoli	Salteado de verduras Patata asada con atún	Crema de arroz y puerro Hamburguesa de pollo a la plancha	Espaguetis de calabacín con queso Merluza con tomate	Patata asada Lenguado a la plancha
Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Fruta	Yogur 	Fruta	Fruta	Fruta

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

	DÓNDE SE ENCUENTRA		DÓNDE SE ENCUENTRA
 ALTRAMUCES	<u>Altramuces y productos a base de altramuces</u> Se encuentra además de en semillas y harinas, en algunos tipos de pan, pasteles...	 SÉSAMO	<u>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo</u> Además de en las semillas (granos, pasta (tahine o pasta de sésamo), aceites y harinas, se puede encontrar en panes, colines, grisines, humus...
 APIO	<u>Apio y productos derivados</u> Incluye tallos, hojas, semillas y raíces. Además se puede encontrar en condimentos, ensaladas, algunos productos cárnicos, sopas, cremas, salsas...	 HUEVOS	<u>Huevos y productos a base de huevo</u> Además de en el huevo y derivados, se puede encontrar en tartas, algunos productos cárnicos, mayonesa, mousses, pasta, quiches, platos preparados, postres, alimentos rebozados, salsa, aliño para ensaladas, alimentos decorados con huevo...
 CACAHUETES	<u>Cacahuets y productos a base de cacahuets</u> Además de en las semillas, pasta y aceites, se puede encontrar en galletas, chocolates, postres, salsas...	 LÁCTEOS	<u>Leche y derivados (incluida la lactosa)</u> Además de en la leche y sus derivados como la mantequilla, queso, nata, leche en polvo, yogures...se puede encontrar en croquetas, sopas, cremas, salsas, fiambres, postres, helados...
 CRUSTÁCEOS	<u>Crustáceos y productos a base de crustáceos</u> Cangrejos, langostas, gambas, langostinos, carabineros, cigalas... además también pueden encontrarse en cremas, salsas, platos preparados...	 MOLUSCOS	<u>Moluscos y productos a base de moluscos</u> Mejillones, almejas, caracoles, ostras, bígamos, chirlas, berberechos, pulpo, calamar... además se puede encontrar en cremas, salsas, platos preparados...
 SULFITOS	<u>Dióxido de azufre y sulfitos</u> Se pueden utilizar como conservantes en crustáceos, frutas desecadas, productos cárnicos, refrescos, vegetales, zumos, encurtidos, vino, cerveza...	 MOSTAZA	<u>Mostaza y productos derivados</u> Además de en semillas, en polvo o en forma líquida, se puede encontrar en algunos panes, currys, marinados, productos cárnicos, aliños, salsa, sopas...
 FRUTOS SECOS	<u>Frutos de cáscara y productos derivados: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pacanas, nueces de Brasil, pistachos, nueces de macadamia</u> Pueden encontrarse en panes, galletas, postres, helados, mazapán, salsa o aceites...	 PESCADO	<u>Pescado y productos a base de pescado</u> Además de en el pescado y derivado, se puede encontrar en salsas, pizzas, aliños para ensaladas, caldo en pastillas...
 GLUTEN	<u>Incluye el trigo (también trigo espelta y trigo khorasan), centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas y productos derivados</u> Lo podemos encontrar en alimentos elaborados con harina, masas, panes, tartas, levaduras para hornear, cuscús, bulfur, pasta, pastelería, salsas, sopas, productos cárnicos, alimentos rebozados...	 SOJA	<u>Soja y productos a base de soja</u> Además de en las semillas (habas), pasta, aceites y harinas, se puede encontrar en el tofu, postres, helados, productos cárnicos, salsa, productos para vegetarianos...

MÉTODOS DE ELABORACIÓN:

- *Salteado: Frito a fuego vivo un alimento crudo o previamente cocido, de forma que queda dorado por fuera y jugoso por dentro.
- *Horneado: Poner en un horno un alimento u otra cosa para que con la acción del calor pierda humedad y se cueza, se ase o se dore.
- *Guisado: Cocinar un alimento con otros ingredientes y diversos condimentos, en especial cuando se rehoga y después se cuece en su salsa.
- *Hervido: Cocinar un alimento dentro de un líquido en ebullición (normalmente agua).
- *Estofado: Cocinar carne u otro alimento previamente rehogados, a fuego lento y en un recipiente bien tapado con agua, vino, caldo u otro líquido al que se añade ajo, cebolla y diversas especias.
- *Plancha: técnica de cocina que emplea la distribución de calor sobre los alimentos debido a la conductividad de una plancha de metal caliente. Los alimentos puestos sobre la placa de metal reciben el calor y se van cocinando.
- *Cocción: Mantener un alimento crudo en agua u otro líquido en ebullición hasta que quede tierno o blando

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja (2022-2023).

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.



4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.



8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.

9 Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavar las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



Y RECUERDA SIEMPRE LAVARTE LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER.....

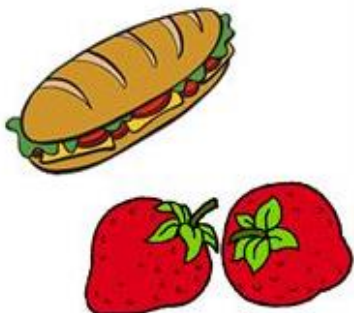


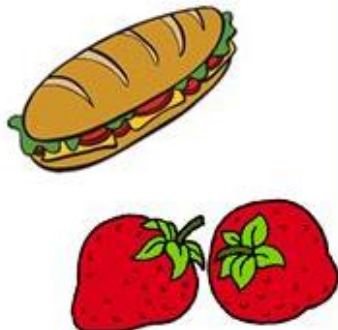
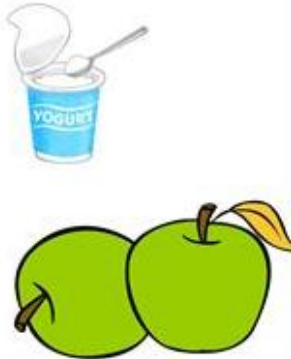


	NIÑAS	NIÑOS	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS	PORCENTAJE PERMITIDO	NIÑAS	NIÑOS
INFORMACIÓN NUTRICIONAL TODAS LAS EDADES	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO (g)			PROTEÍNAS (g)			GRASAS (g)			SAL (g)	
3-6 AÑOS	575	610	74	86	50-58%	17,8	22,2	12-15%	19,8	23	30-35%	5	5
7-12 AÑOS	650	704	84,6	98,2		20,3	25,4		22,6	26,3		5	5
13-15 AÑOS	777	950	108	125,2		25,9	32,4		28,8	33,6		5	5
16-18 AÑOS	829	1103	120,7	140,1		29	36,2		32,2	37,6		5	5

* La fr

OLÓGICA.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...) + Fruta del tiempo</p> 	<p>Fruta del tiempo + Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones)</p> 	<p>Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones) + Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...)</p> 	<p>Fruta del tiempo + Bocadillo (de queso, pavo, jamón cocido/serrano, atún...)</p> 	<p>Lácteos (yogur, yogur bebido, 1 o 2 quesitos en porciones) + Fruta del tiempo</p> 

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECOLÓGICA.

LA RECETA DEL MES: FLAN DE HUEVO CASERO


Ingredientes para 6 raciones

500 ml de leche entera
4 huevos grandes
100g azúcar
1 vaina de vainilla

Para el caramelo
150 g de azúcar
1 cucharadita de agua



1. Lo primero será preparar el caramelo. Para ello colocamos en una cazuela el azúcar con el agua y llevamos a fuego medio, hasta que el azúcar se derrita completamente y el caramelo adquiera un bonito color dorado. Hay que estar muy atentos a que no se queme, porque adquiere un sabor amargo. Mientras se hace el caramelo preparamos las flaneras, pueden ser moldes individuales o un molde grande.
2. Cuando el caramelo está listo, apagamos el fuego e inmediatamente colocamos unas cucharadas en cada flanera (o todo en la flanera grande), moviendo el molde para que el caramelo se distribuya en el fondo. Reservamos.
3. En un cazo colocamos la leche. Con un cuchillo abrimos la vaina de vainilla a lo largo, sacamos las semillas y añadimos todo, vaina y semillas, a la leche. Calentamos sobre el fuego hasta que esté a punto de hervir, retiramos del fuego y dejamos templar.
4. Encendemos el horno a 180°C, calor arriba y abajo (estático). Ponemos los huevos y el azúcar en un cuenco y batimos ligeramente hasta que se integren. Colamos la leche (ya estará templada) y la añadimos al cuenco, batiendo para que se mezclen.
5. Vertemos esta mezcla en las flaneras. Llenamos una fuente apta para el horno con dos dedos de agua y dentro ponemos las flaneras pequeñas o la flanera grande. 6. Cubrimos con papel de plata cada flanera para que no entre agua. Cocinamos los flanes durante 50 minutos aproximadamente. Recordad que el tiempo es orientativo, os dejamos consejos más adelante.
7. Retiramos del horno, sacamos las flaneras del agua y dejamos enfriar. Una vez que los flanes están fríos, los metemos en el frigorífico por lo menos por 4 horas antes de consumirlos.
8. Para desmoldar, pasamos un cuchillo por todo el borde y desmoldamos sobre un plato. Podemos acompañar con caramelo líquido, nata montada, dulce de leche, leche condensada o lo que prefiráis.



Los postres caseros
siempre serán más
sanos y además son más
divertidos de hacer.
¡Ponte manos a la masa!

* La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ECO.

<https://www.pequerecetas.com/receta/flan-de-huevo/>

*La fruta fresca de temporada incluye: manzana, pera, plátano, mandarina y naranja ecológica.
N.R.S. 260007551/SE Polígono Industrial Canama C/D Alcolea del Río (Sevilla)



www.cateringgonzalez.com - Teléfono 955 644 648