

COLEGIO RAYUELA - SEPTIEMBRE 2022

DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuzes	Moluscos

MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																															
7				8				9 - DÍA DE LA AGRICULTURA																															
Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (12)				Arroz blanco con tomate				Puré de calabacín y puerros (12)																															
Tortilla española con ens. De lechuga y maíz (3)				Fil. de merluza al horno con jardinera de verduras (4)				Lomo de cerdo a la pimienta con tomate con orégano y ac. De oliva																															
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre lácteo																															
kcal	601	Líp	17,4	Prot	18,0	HdC	93	kcal	772	Líp	24,3	Prot	38,5	HdC	100	kcal	722	Líp	23,2	Prot	39,7	HdC	89																
12				13 - DÍA MUNDIAL DEL CHOCOLATE				14				15				16																							
Lentejas ecológicas campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla)				Patatas Riojanas (12)				Judías verdes con tomate (12)				Paella vegetal (zanahorias, pimientos, cebolla)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3)																							
Tortilla francesa con ens. Tricolor de lechuga, col lombarda y zanahoria (3)				Sepia rebozada con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,12,14)				Roti de pavo en su jugo con puré de patata (12)				Fil. fogueño con pisto de calabacín, cebolla, pimientos y tomate (4,12)				Complemento : garbanzos ecológicos, verdura, patata, ave, chorizo (12)																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre lácteo																							
kcal	687	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	110	kcal	750	Líp	29,9	Prot	48,7	HdC	72	kcal	797	Líp	34,9	Prot	41,9	HdC	79	kcal	667	Líp	25,2	Prot	19,0	HdC	91	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73
19				20				21 BIENVENIDO OTOÑO				22				23																							
Coditos con tomate y queso (1,3,7)				Guisantes rehogados con ac. Oliva, cebolla y ajitos				Judías blancas ecológicas con hortalizas (12)				Puré de verduras naturales (12)				Arroz Campero (zanahorias, pimientos, cebolla)																							
Fil. De merluza a la naranja con verduritas rehogadas (4,12)				Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz				Huevos guisados a la española (tomate, guisantes, cebolla, jamón serrano) (3)				Lacón al horno con patatas a la gallega (12)				Fil. de caballa con tomate y daditos de calabacín (4)																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre lácteo																							
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	642	Líp	20,8	Prot	30,5	HdC	83	kcal	722	Líp	35,5	Prot	19,9	HdC	81	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73
26				27				28				29 - DÍA MUNDIAL DEL CORAZÓN				30 - DÍA DEL LIMÓN																							
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla)				Patatas guisadas con ave y verduras (j.verdes, zanahorias, guisantes, pimientos) (12)				Puré de calabaza (12)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fi 3)				Arroz blanco con tomate																							
Tortilla española con tomate grillé (3)				Fil. de merluza al limón con ens. maíz y lechuga (4,12)				Albóndigas de ternera en salsa con pasta integral salteada al ajillo suave (1,3,6)				Complemento : garbanzos ecológicos, verdura, patata, ave, chorizo (12)				Bacalao a la andaluza con zanahorias baby salteadas (1,4)																							
Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre lácteo																							
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	642	Líp	20,8	Prot	30,5	HdC	83	kcal	722	Líp	35,5	Prot	19,9	HdC	81	kcal	724	Líp	24,6	Prot	53,1	HdC	73



LUNES				MARTES											
12				13 - DÍA MUNDIAL DEL CHOCOLATE											
Lentejas ecológicas campesinas (zanahoria, pimientos, cebolla)				Patatas Riojanas (12)											
Tortilla francesa con ens. Tricolor de lechuga, col lombarda y zanahoria (3)				Sepia rebozada con tomate asado al orégano (1,2,3,4,6,7,9,12,14)											
Fruta de temporada				Fruta de temporada											
kcal	687	Líp	15,2	Prot	27,3	HdC	110	kcal	750	Líp	29,9	Prot	48,7	HdC	72
19				20											
Coditos con tomate y queso (1,3,7)				Guisantes rehogados con ac. Oliva, cebolla y ajitos											
Fil. De merluza a la naranja con verduritas rehogadas (4,12)				Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz											
Fruta de temporada				Fruta de temporada											
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62
26				27											
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla)				Patatas guisadas con ave y verduras (j.verdes, zanahorias, guisantes, pimientos) (12)											
Tortilla española con tomate grillé (3)				Fil. de merluza al limón con ens. maíz y lechuga (4,12)											
Fruta de temporada				Fruta de temporada											
kcal	730	Líp	36,2	Prot	28,9	HdC	72	kcal	733	Líp	31,6	Prot	50,4	HdC	62

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

	VUELTA AL COLE	Pisto con tomate Ternera a la plancha	Sopa Juliana Pollo a las finas hierbas	Lasaña de berenjenas y queso
Revuelto de york y queso -- Huevo: pollo plancha	Ensalada mixta Pescado al limón -- Pescado: pavo	Puré de calabaza y zanahoria Filete de pollo empanado	Pastel de verduras	Filete de ternera con patatas gajo y zanahoria rallada
Cinta de lomo con pimientos verdes	Sopa de verduras con fideos y huevo duro	Ragout de pavo con zanahorias baby	Crema de calabacín Merluza al horno -- Pescado: pollo	Guisantes Hamburguesa
Filete de pollo a las finas hierbas con ensalada	Crema de calabacín con queso Pescado al horno -- Pescado: pavo	Sopa de estremitas Conejo al ajillo	Crema de verduras Tortilla francesa -- Huevo: pollo	Salchichas con gajos de tomate



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

Verduras y hortalizas



Carnes, pescados, huevos y/o legumbres

Muévete

EL PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua



Cereales integrales y/o tubérculos



Usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: csservicatering@gruposervicatering.com

