

Consejos de hidratación con:

MANANTIAL

Fontecabras
AGUA MINERAL NATURAL

Saludando la Vida

ABRIL 2017

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE ATÚN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN SAN JACOBOS CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE CARNE SALMÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	FIDEGUA DE PESCADO CONTRAMUSLO DE POLLO EN SU JUGO FLAN DE VAINILLA Y PAN
Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
VACACIONES	SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CALDOSO TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
FESTIVO	TALLARINES A LA CARBONARA RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS FRUTA FRESCA Y PAN	POTAJE DE GARBANZOS CON HUEVO FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJA CON PATATA PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN

MAYO 2017

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
FESTIVO	ACELGAS CON PATATAS TORTILLA DE CALABACÍN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE PAVO GUISADO FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE PUERROS SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
JUDÍAS BLANCAS CON VERDURITAS RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE LETRAS CON HUEVO LOMO DE CERDO A LA RIOJANA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATAS PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ NEGRO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	CREMA DE VERDURAS PECHUGAS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
PATATAS GUISADAS CON POTÓN TORTILLA DE ATÚN, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN Y CEBOLLA. FRUTA FRESCA Y PAN	BORRAJAS CON ARROZ JAMONCITOS DE POLLO EN SU JUGO, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	MACARRONES BOLOÑESA RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN	PAELLA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
ARROZ CALDOSO DE PESCADO LOMO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE SETAS TORTILLA DE PATATA, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	GARBANZOS CON VERDURITAS SALMÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE FRITO YOGUR SABORES Y PAN	SOPA DE PESCADO TERNERA GUISADA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31		
ESPAGUETIS CON ATÚN TOMATE Y HUEVO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CALDOSO CANELONES, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN		

No tenemos que esperar a tener sed para beber agua. Tanto en la escuela, en el parque, en casa... tenemos que beber agua continuamente para permanecer bien hidratados y activos durante todo el día.

Poniendo agua mineral natural siempre en la mesa, recordaremos que es muy importante beberla durante todas las comidas, dándole prioridad frente a bebidas más azucaradas. ¡Qué el agua mineral siempre esté en tu mesa!

RECUERDA: Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.

Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.

La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida. Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.

JUNIO 2017

			Jueves 1	Viernes 2
			ALUBIAS PINTAS CON ARROZ RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ACELGAS CON PATATAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE FIDEOS TAQUITOS DE POLLO AL CURRY FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE SALMÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA YOGUR SABORES Y PAN
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
ENSALADA DE GARBANZOS REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO EMPANADA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	TALLARINES A LA CARBONARA LOMO ADOBADO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	ENSALADILLA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	CREMA DE PUERROS TERNERA GUISADA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
JUDÍAS VERDES CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS CON ARROZ RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN	ENSALADA DE PASTA SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL FLAN DE VAINILLA Y PAN	EUROCATERING OS DESEA... ¡FELIZ VERANO!	VACACIONES
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES



**DISTRIBUCIÓN HOSTELERÍA
Y GRANDES COLECTIVOS**

WWW.ECOFRUIT.ES TELEFONO 976 449131 / 976 464938

ANÁLISIS NUTRICIONAL ABRIL*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	776,36		700,73	782,70	
Hidratos de Carbono (g)	109,05		81,51	97,55	
Grasas (g)	23,13		26,95	56,27	
Proteínas (g)	40,73		33,97	23,10	

ANÁLISIS NUTRICIONAL MAYO*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	819,76	702,58	756,19	720,91	805,68
Hidratos de Carbono (g)	90,09	86,68	88,45	82,17	113,37
Grasas (g)	34,26	18,35	24,92	29,28	29,42
Proteínas (g)	36,41	48,23	44,35	39,05	36,17

ANÁLISIS NUTRICIONAL JUNIO*

NUTRIENTE	SEM. 1	SEM. 2	SEM. 3	SEM. 4	SEM. 5
Energía (kcal.)	747,64	704,12	741,20	740,37	
Hidratos de Carbono (g)	87,65	84,26	95,56	90,91	
Grasas (g)	20,60	23,01	29,91	18,75	
Proteínas (g)	51,61	36,94	36,64	49,59	

*Análisis nutricional para alumnos de primaria (9 -13 años).
Alumnos de infantil (3 - 8 años) 20% menos de lo indicado en el menú.

En Euro-Catering somos conscientes de que una alimentación de calidad es fundamental para que los más pequeños crezcan fuertes y sanos.

Por ello, además de ofrecer una dieta sana y equilibrada con productos de primera calidad, hemos desarrollado un Proyecto Educativo para fomentar buenos hábitos saludables entre los escolares.

Nuestro liderazgo en este sector está avalado por los más de 6.000 escolares a los que damos de comer cada día en todo Aragón y la alta satisfacción de nuestros clientes.

Menús Sanos y Equilibrados: Nuestro equipo de nutricionistas diseña los menús de forma variada y equilibrada para cada una de las edades, poniendo la máxima atención en las dietas especiales.

Profesionales en Continua Formación. Contamos con profesionales preparados para ofrecer un excelente servicio.

Máxima Calidad: Trabajamos con proveedores homologados de primeras marcas y calidades, tanto nacionales como locales.

Excelencia en la eficiencia operacional, a través de la fortaleza de nuestro equipo y nuestros procesos de operaciones conseguimos ofrecer un servicio eficaz.



euroCATERING
escolar

www.eurocatering.es



euroCATERING
escolar

MENÚ TRIMESTRAL

Come sano, vive bien

