



<https://www.ausolan.com/>



Colegio

SAFA FUNCADIA

(Huelva)



2. Servicio

- Descripción del Servicio Nuestros Menús
- Aspectos nutricionales Composición del menú
 - Composición de los primeros platos
 - Composición de los segundos platos
 - Los postres
- Ejemplo de menú mensual
- Menús especiales
 - Jornadas gastronómicas
 - Fiestas especiales
- Comunicación con las familias
 - App Portalán



Descripción del servicio in situ

Diariamente se elaborará en las instalaciones del colegio los menús que se servirán en el centro. Para ello, se sigue un estricto procedimiento de acuerdo a nuestro manual de buenas prácticas.





 ausolan

Nuestros Menús

Nuestros menús

La cocina con cariño:

Priorizamos las **elaboraciones caseras y tradicionales**, caldos y fondos son la base del buen gusto. Nuestros menús van dirigidos a fomentar una **dieta equilibrada**, introduciendo al máximo **productos de proximidad** de alimentos libres de productos químicos.



Productos de temporada



Pescado primera calidad



Menús equilibrados



Proteínas vegetales



Aspectos nutricionales

Nos sumamos a la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), con la finalidad de mejorar los hábitos alimentarios e impulsar la práctica regular de la actividad física de todos los ciudadanos, poniendo especial atención en la prevención en la etapa infantil. Para ello seguimos las recomendaciones establecidas en el Documento de Consenso Sobre la Alimentación en los Centros Educativos”.

Las características de nuestros menús son:



Derivaciones para intolerantes y alérgicos



Comercio justo y consumo responsable.



Jornadas gastronómicas internacionales



Menús diferenciados en función de la edad



Variedad de panes



Productos de cercanía



Composición del menú

1

Primeros platos

Verdura, legumbre, pasta, patata, arroz, sopas, ensaladas...



2

Segundos platos:

Carnes blancas, carnes rojas, pescado blanco y azul, huevos, proteína vegetal, etc...



3

Guarniciones:

Verduras y hortalizas, verduras crudas, ensaladas, legumbres, arroz y patatas.



4

Postres:

Fruta y lácteos durante toda la semana.



5

Pan y bebida:

Selección de panes
Agua



Composición de los primeros platos

- Los primeros platos de la línea de autoservicio combinarán:
 - Variedad de pastas con salsa – Espagueti, macarrones, ... Salsa boloñesa, carbonara
 - Legumbre – Guisados, cocidos – según la temporada
 - Arroz blanco o integral- con verduras, hervido, paella, ...
 - Sopas-cremas – Igual que las legumbres, se seleccionaran recetas de temporada
- Comida **casera y saludable**, cocinada de manera que sea atractiva para el usuario.

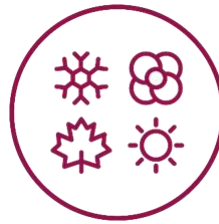


Composición de los segundos platos

- Nuestra propuesta consiste en ofrecer esta composición de segundos platos:
 - Carnes - ternera, pollo, cerdo, ...
 - Pescados - merluza, bacalao, salmón,...(no pangas, no percas, ...). Equilibrio de pescados blancos y azules.
 - Proteína vegetal
 - Huevos - Tortilla, revueltos, ...
- Utilizamos **producto fresco y de proximidad**, acompañamos de una variada guarnición, bien sea a base de ensalada, verduras y hortalizas cocidas o crudas y/o patatas.
- Recetas **caseras y saludables**

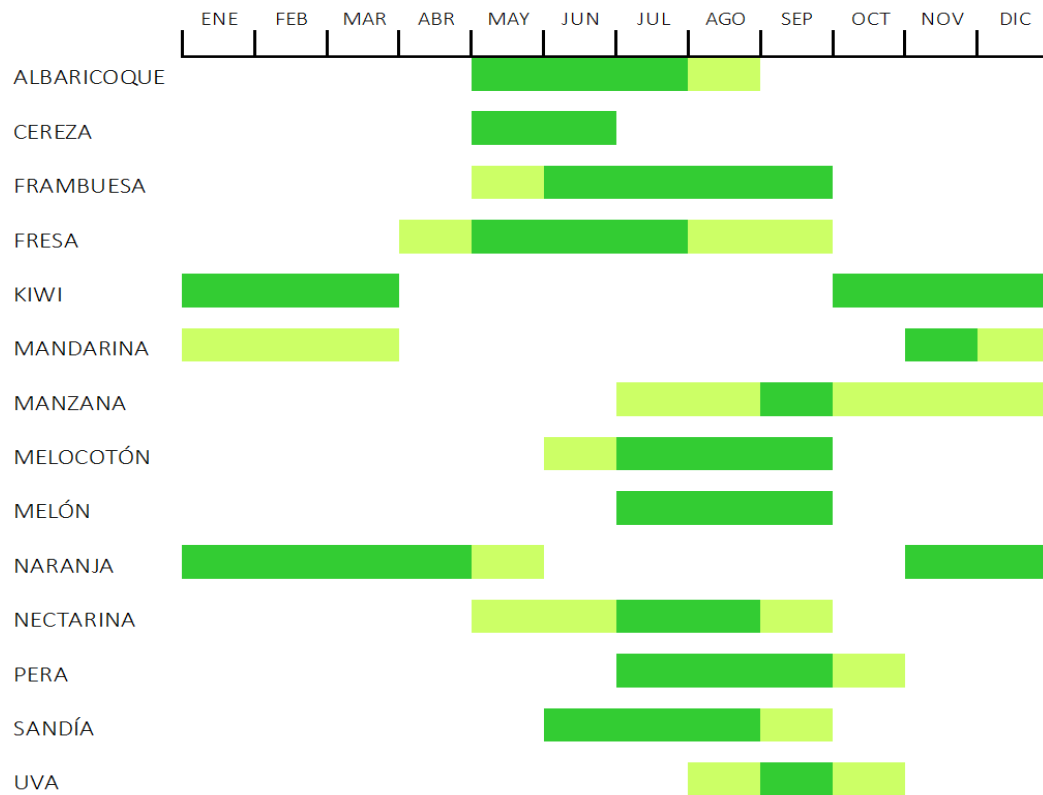


Los postres



Para los postres proponemos ir alternando entre frutas, lácteos y postres dulces, dando prioridad a las alternativas más saludables. Esta es la periodicidad de cada postre:

- Frutas de temporada: 4 veces por semana.
- Lácteos variados (yogur, natillas, helado,...): 1 vez por semana
- Postres dulces: una vez al trimestre



Ejemplo de Menú



Marzo 2023
 LBASAL: BASAL
 INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		ARROZ DE LA HUERTA	PUCHERO DE COCIDO	MACARRONES CON TOMATE
		TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	LOMO ADOBADO • BRÓCOLI SALTEADO	MERLUZA EN SALSA VERDE • CHAMPIÑONES SALTEADOS
		FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN
6	7	8	9	10
LENTEJAS CON VERDURA	GUISADO DE TERNERA	ESPAGUETIS NAPOLITANA	PAELLA DE MARISCO	CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA
POLLO CON TOMATE • ARROZ SALTEADO	NUGGETS DE PESCADO • CHAMPIÑONES SALTEADOS	MAGRO AL AJILLO • LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL • ZANAHORIA SALTEADA	PIZZA ROMANA • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN
13	14	15	16	17
PAELLA DE VERDURAS	MACARRONES CARBONARA	ALUBIAS CON VERDURAS	SOPA DE ESTRELLITAS	GARBANZOS CON VERDURA
BACALAO A LA ROMANA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	MERLUZA EN SALSA DE MANZANA • SALTEADO DE VERDURAS	FILETE DE LOMO AL AJILLO • PATATAS AL HORNO	ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA DE TOMATE • ARROZ SALTEADO	TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN
20	21	22	23	24
SOPA DE PICADILLO	ARROZ CALDOSO CON CARNE	LENTEJAS CON CHORIZO	PATATAS CON CHOCO	MACARRONES CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES • PATATAS FRITAS	TORTILLA DE PATATA • SALTEADO DE VERDURAS	BACALAO A LA CREMA DE CALABACIN • ARROZ SALTEADO	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA • CHAMPIÑONES SALTEADOS	MERLUZA EMPANADA • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	PAN FRUTA	FRUTA PAN INTEGRAL	YOGUR PAN
27	28	29 <i>Jornada Italiana</i>	30	31
PATATAS GUIADAS CON PAVO	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ESPAGUETTI CON SALSA ALFREDO	ARROZ CON TOMATE	ALUBIAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA VERDE • ENSALADA LECHUGA ZANAHORIA Y MAÍZ	LOMO EN SALSA • PATATAS FRITAS	ESCALOPE A LA NAPOLITANA • ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN	NUGGETS DE PESCADO • CALABACIN SALTEADO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA • ENSALADA DE TOMATE
FRUTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	PANNA COTTA PAN	FRUTA PAN INTEGRAL	FRUTA PAN

Jornadas gastronómicas

Se realizará una **jornada gastronómica al mes**. Se realizan tanto jornadas de cocina regional como internacional. A comienzo de cada curso se consensuará con la dirección del centro los menús y las fechas de dichas jornadas. A modo ejemplo presentamos los siguientes menús:



Jornada griega

Moussaka

Gyros con salsa tzatziki

Yogur griego con miel



Jornada canaria

"Papas arrugás" con mojo

Jamón canario

Plátano de Canarias

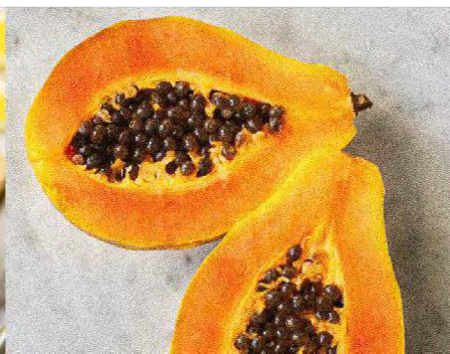


Jornada siciliana

Tallarines a la siciliana

Saltimbocca de lomo

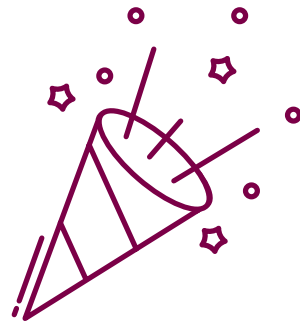
Helado



Fiestas especiales

La celebración de nuestras fiestas tradicionales es un medio para transmitir nuestra cultura y tradiciones, y aporta un punto de alegría en el día a día del alumno.

Celebramos Navidad, Carnavales, Día de Andalucía, Semana Santa... En coordinación con la dirección del centro se establece un calendario de fiestas especiales y el menú indicado para cada fecha.

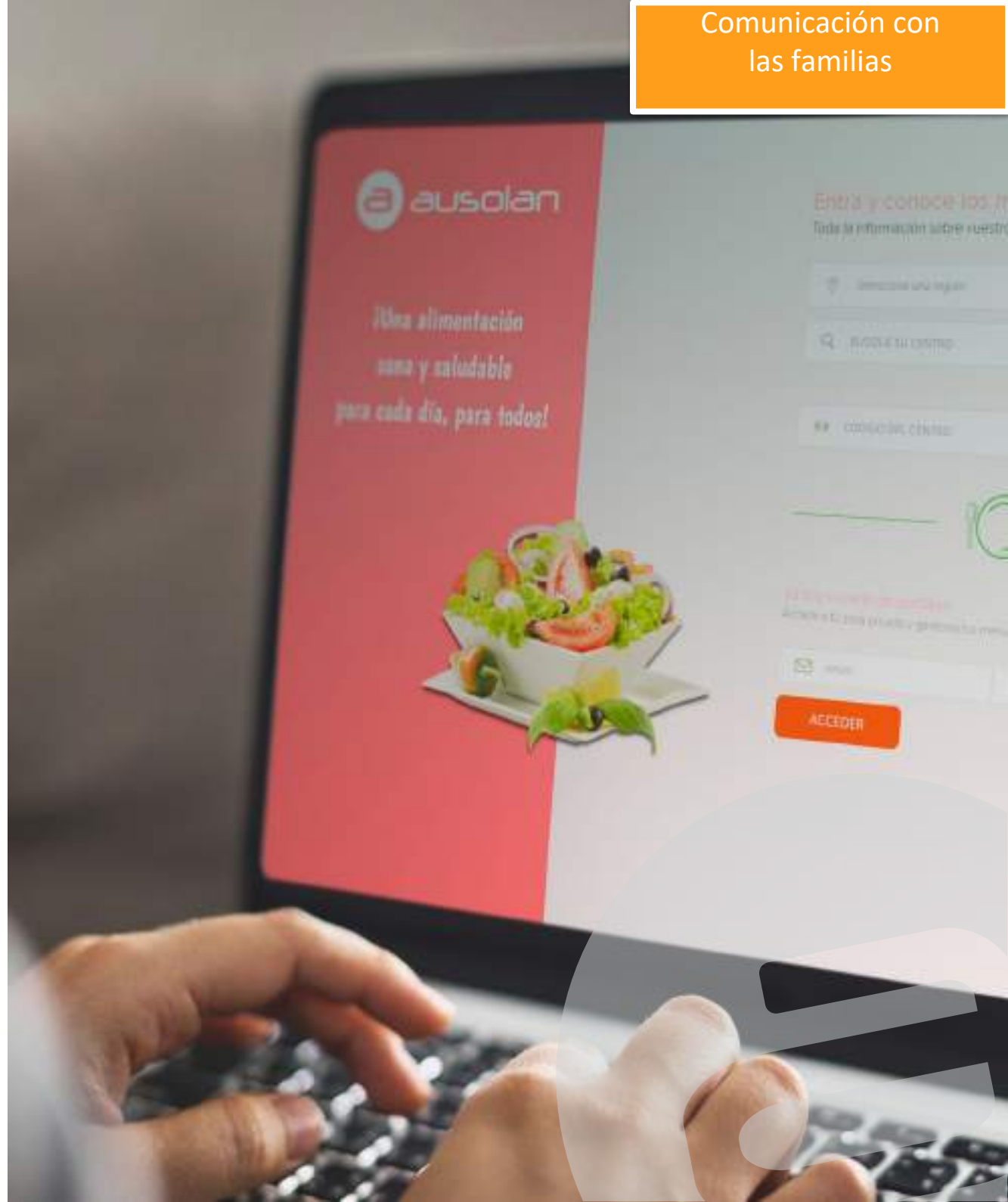


Portalan



Ponemos a disposición de las familias un portal donde consultar los menús que han comido los menores, en el que ofrecemos asesoramiento sobre la composición de las restantes comidas del día para lograr una alimentación equilibrada.

Todos nuestros platos tienen recetas equivalentes para que todos puedan comer lo mismo con independencia de sus alergias e intolerancias.



Portalan

Los usuarios podrán acceder al portal con un código específico para el colegio.

En el menú desplegable escogerán la tipología de menú que quieran visualizar incluidos los menús de alergias e intolerancias o de cualquier dieta.



Imprimir Anterior Siguiente

Marzo 2022

Mes Semana

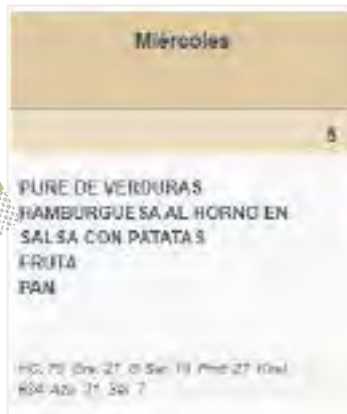
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
ARROZ TRES DELICIAS ABADEJO REBOZADO • TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA PAN	GARBANZOS ECOLÓGICOS CON FRITADA HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN COCIDO • ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA PAN	ESPAGUETIS NAPOLITANA PECHUGA DE POLLO REBOZADA • ENSALADA VERDE FRUTA FRESCA PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA DE MANZANA YOGUR PAN INTEGRAL
HC: 97 Gra: 26 G.Sat: 4 Prot: 30 Kcal: 722 Azu: 18 Sal: 3	HC: 71 Gra: 29 G.Sat: 6 Prot: 32 Kcal: 661 Azu: 19 Sal: 3	HC: 86 Gra: 26 G.Sat: 4 Prot: 37 Kcal: 709 Azu: 19 Sal: 3	HC: 51 Gra: 18 G.Sat: 4 Prot: 34 Kcal: 487 Azu: 22 Sal: 2	HC: 83 Gra: 20 G.Sat: 4 Prot: 34 Kcal: 631 Azu: 20 Sal: 2

Portalan

Pinchando en el nombre del plato podrán encontrar toda la información necesaria dentro de cada una de las elaboraciones diarias del Menú, primero, segundo y postre.

La información es la siguiente:

- Ingredientes del plato.
- Valor nutricional.
- Ingredientes de la guarnición.
- Alérgenos.



PURE DE VERDURAS

Ingredientes del plato	Ingredientes de la guarnición
PATATA COPOS PURE	
BERROS PROMOLAC	
JUDIA VERDE	
SAL	
CALABACIN	
TUERRO	
ACEITE DE GIRASOL	
PATATA	
ZANAHORIA	
SALDO DE POLLO	
Valor nutricional	Alérgenos
HIDRATOS DE CARBONO: 35	GLÚTEN DE TRIGO Y SUSTITUTOS
GRASAS: 7	LECHE
GRASAS SATURADAS: 1	SOJA
PROTEINAS: 0	
VALOR ENERGÉTICO (Kcal): 204	
AZÚCARES: 4	
SAL: 4	

HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSA CON PATATAS

Ingredientes del plato	Ingredientes de la guarnición
ACEITE GIRASOL	
CEBOLLA	
HAMBURGUESA VACUNO Y CERDO DEL MAR	
ZANAHORIA	
PIMIENTO VERDE	
PATATA	
AJO	
SAL	
Valor nutricional	Alérgenos
HIDRATOS DE CARBONO: 6	APRO
GRASAS: 25	GLÚTEN DE TRIGO Y SUSTITUTOS
GRASAS SATURADAS: 9	LECHE
PROTEINAS: 18	MOSTAZA
VALOR ENERGÉTICO (Kcal): 271	SOJA
AZÚCARES: 2	
SAL: 2	