

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



5 782 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6 533 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 19 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES,
GUISANTES Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y
CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

7 754 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

MACARRONES A LA INGLESA
HUEVO REVUELTO CON BACÓN Y
VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8 643 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 14

GAZPACHO ANDALUZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9 736 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 56 G.: 16

KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE
PATATA , HUEVO, MANZANA Y
PEPINILLO CON MAHONESA Y
MOSTAZA)
SALCHICHAS AL HORNO CON
CHUCRUT
FRUTA

12 822 Kcal. P.: 18 HC.: 20 L.: 61 G.: 12

SALMOREJO
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON ROMERO FRESCO
TOMATE EN DADOS
FRUTA

13 707 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA
VERDE
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA
A LA NARANJA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14 574 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRUTA

15 585 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 25 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

16 970 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA
HELADO

19 742 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20 790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON
CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE
QUESO
FRUTA

21 521 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 48 G.: 17

GAZPACHO
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
Y PATATA CALIU
YOGUR

22 624 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 30 G.: 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO ANDALUZ
FRUTA

23 855 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

26 481 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 9

GAZPACHO
TORTILLA DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
FRUTA

27 626 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 20 G.: 4

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA
DE TOMATE Y ORÉGANO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

28 712 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

29 625 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
HELADO

30 594 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 18

BRÓCOLI CON BECHAMEL
CURRYWURST (SALCHICHAS CON
SALSA DE TOMATE Y CURRY)
FRUTA

Aquí se
cocina
100% con
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 684 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 **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.

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

