

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

5 1.087 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 48 G.: 9

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ROLLITOS DE PRIMAVERA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6 769 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 5

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

7 1.291 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 14

ENSALADA VARIADA
MACARRONES A LA INGLESA
HUEVOS FRITOS CON BACÓN
HUEVO REVUELTO CON BACÓN Y
VERDURAS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8 1.079 Kcal. P.: 28 HC.: 16 L.: 54 G.: 14

ENSALADA VARIADA
GAZPACHO ANDALUZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

9 1.241 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 60 G.: 17

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

12 1.363 Kcal. P.: 25 HC.: 15 L.: 59 G.: 14

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

13 1.063 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 8

ENSALADA VARIADA
ARROZ A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA
VERDE
MEDALLÓN DE SALMÓN Y CALABAZA
A LA NARANJA
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO
CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO

14 897 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS FRITOS CON PISTO
REVUELTO DE QUESO
FRUTA

15 942 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 30 G.: 4

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
COUS COUS DE POLLO CON
GARBANZOS Y VERDURAS
FRUTA

16 1.343 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

ENSALADA VARIADA
ENSALADA DE PASTA
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON
VERDURAS
ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y
ZANAHORIA

19 1.006 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 48 G.: 9

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE ESPINACAS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

20 1.181 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VARIADA
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y
PEREJIL
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
ENSALADA DE OTOÑO CON

21 911 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 58 G.: 19

ENSALADA VARIADA
GAZPACHO
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
Y PATATA CALIU
HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
YOGUR

22 1.013 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 14

ENSALADA VARIADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO ANDALUZ
ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
FRUTA

23 1.273 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

26 870 Kcal. P.: 16 HC.: 24 L.: 58 G.: 11

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

27 979 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 6

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

28 1.234 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
PIZZA DE YORK, QUESO Y CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y REMOLACHA

29 1.039 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 50 G.: 14

ENSALADA VARIADA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO EN SALSA
FILETE DE POLLO A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ

30 1.195 Kcal. P.: 15 HC.: 17 L.: 67 G.: 21

ENSALADA VARIADA
BRÓCOLI CON BECHAMEL
CURRYWURST (SALCHICHAS CON
SALSA DE TOMATE Y CURRY)
SALCHICHAS DE CERDO EN SALSA
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: 1.089 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 12 **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.

