

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

662 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

5

813 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 12

GARBANZOS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
FRUTA

6

676 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 32 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO DE MAR Y QUESO RALLADO
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
HELADO

7

FESTIVO

10

648 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

11

820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

670 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
FRUTA

14

641 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 29 G.: 8

CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CHULETA DE SAJONIA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

695 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
GUI SANTES
FRUTA

18

669 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 41 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

19

817 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

20

719 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
YOGUR

21

744 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
GOULASH DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

701 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
ARROZ SALTEADO
FRUTA

25

606 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
FRUTA

26

565 Kcal. P.: 8 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

SOPA MINISTRONE
FLAMENQUÍN YORK Y QUESO Y EMPANADILLA DE ATÚN
TOMATE NATURAL
FRUTA

27

786 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

28

1.413 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 28 G.: 11

KAISERCHMARRN
COMPOTA DE MANZANA
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUI SANTES
BIZCOCHO CASERO

31

NO LECTIVO

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

