

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

FESTIVO

4

1.021 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

ENSALADA VARIADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO
VERDURAS SALTEADAS CON SALSA DE SOJA
FRUTA

5

1.203 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 51 G.: 14

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS CON CHORIZO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

6

863 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 34 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ENSALADA VARIADA
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO DE MAR Y QUESO RALLADO
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
HELADO

7

FESTIVO

10

1.155 Kcal. P.: 10 HC.: 37 L.: 51 G.: 10

ENSALADA VARIADA
BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
CROQUETAS DE ESPINACAS
CON ARROZ PILAF
FRUTA

11

1.195 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 12

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS

ENSALADA VARIADA
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
POLLO AGRIDULCE
VERDURAS ASADAS
YOGUR

12

FESTIVO

13

905 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 39 G.: 6

ENSALADA VARIADA
FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE MAÍZ CON PATATA DADO
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
FRUTA

14

993 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 10

ENSALADA VARIADA
CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
CHULETA DE SAJONIA
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

959 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

ENSALADA VARIADA
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
FRUTA

18

1.011 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 48 G.: 12

ENSALADA VARIADA
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO AL AJILLO
POLLO A LA MOSTAZA
PATATA ASADA
FRUTA

19

1.282 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADA VARIADA
LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
PIZZA DE ATÚN, OLIVAS, TOMATE Y MOZZARELLA
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

20

1.028 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 13

ENSALADA VARIADA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO
REVUELTO CAMPERO (JAMÓN, CHORIZO, PATATA)
ZANAHORIA Y CALABACÍN
YOGUR

21

1.105 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 48 G.: 11

ENSALADA VARIADA
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
GOULASH DE CERDO
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

24

1.146 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 45 G.: 12

ENSALADA VARIADA
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
POLLO AL LIMÓN
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
ARROZ SALTEADO
FRUTA

25

809 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 5

ENSALADA VARIADA
MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
MERLUZA EN SALSA VERDE
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

26

1.051 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 10

ENSALADA VARIADA
SOPA MINISTRONE
FLAMENQUINES
EMPANADILLAS DE ATÚN
ESPAGUETIS SALTEADOS
FRUTA

27

1.096 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 49 G.: 10

ENSALADA VARIADA
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE YORK Y QUESO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

28

1.880 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 11

ENSALADA VARIADA
KAISERCHMARRN
COMPOTA DE MANZANA
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUI SANTES
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
PURÉ DE PATATAS
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

