

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 707 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO ASADO
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

10 587 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 27 G.: 7

ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11 740 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

POTAJE DE GARBANZOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
FRUTA

12 692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13 563 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

SOPA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA
PATATA ASADA
FRUTA

16 761 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
MILANESA DE ATÚN AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17 790 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 45 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
JUDÍAS VERDES
YOGUR

18 778 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PIZZA DE SALAMI, TOMATE Y QUESO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
FRUTA

19 533 Kcal. P.: 14 HC.: 66 L.: 15 G.: 3

SOPA DE FIDEOS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
FRUTA

20 651 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

PURÉ DE PATATAS CON PICATOSTES
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

23 659 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 8

ESPIRALES A LA CARBONARA
MERLUZA A LA RIOJANA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
MANZANA
FRUTA

24 686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS SOBRE
LECHO DE CEBOLLA
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

25 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

JORNADA LOS MAYAS
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y patata)
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO
FRUTA

26 903 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 41 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS FRITOS
CALABACÍN A LA PROVENZAL
BIZCOCHO CASERO

27

FESTIVO

30 625 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
FRUTA

31 761 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

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

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
Scolarest