

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 1.143 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

BUFFET DE ENSALADAS
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO ASADO
POLLO TANDOORI
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

16 1.255 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 8

BUFFET DE ENSALADAS
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES,
MAÍZ Y ZANAHORIA)
MILANESA DE ATÚN AL HORNO
EMPANADILLAS DE ATÚN
COLIFLOR
FRUTA

23 984 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

BUFFET DE ENSALADAS
ESPIRALES A LA CARBONARA
MERLUZA A LA RIOJANA
MERLUZA EN SALSA VERDE
CALABAZA ASADA
FRUTA

30 1.220 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 13

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE GUI SANTES
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

10 862 Kcal. P.: 26 HC.: 47 L.: 25 G.: 6

BUFFET DE ENSALADAS
ARROZ GRATINADO CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
GALLO SAN PEDRO CON SUQUET DE JUDÍAS
VERDES, CALABACÍN Y TOMATE
YOGUR

17 1.189 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 47 G.: 12

BUFFET DE ENSALADAS
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE QUESO
JUDÍAS VERDES
YOGUR

24 1.142 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 44 G.: 13

BUFFET DE ENSALADAS
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
BISTEC DE MAGRA A LA FINAS HIERBAS SOBRE
LECHO DE CEBOLLA
FILETE DE CERDO EN SALSA
PATATA AL HORNO CON PIEL
FRUTA

31 1.265 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

BUFFET DE ENSALADAS
MACARRONES A LA NAPOLITANA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
POLLO A LA JARDINERA
RATATOUILLE
FRUTA

11 1.298 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 44 G.: 8

BUFFET DE ENSALADAS
POTAJE DE GARBANZOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE ESPINACAS
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

18 1.302 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 11

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON
ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
PIZZA DE SALAMI, TOMATE Y QUESO
PIZZA DE BACON
FRUTA

25 1.166 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 11

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

12 1.055 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

BUFFET DE ENSALADAS
FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TORTILLA DE JAMÓN YORK
BRÓCOLI
FRUTA

19 1.168 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

BUFFET DE ENSALADAS
SOPA DE FIDEOS
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26 1.365 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

BUFFET DE ENSALADAS
PAELLA MIXTA
HUEVOS FRITOS
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
CALABACÍN A LA PROVENZAL
BIZCOCHO CASERO

13 1.145 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 46 G.: 12

BUFFET DE ENSALADAS
SOPA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA
WIENER SCHNITZEL
PATATA ASADA
FRUTA

20 1.198 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 10

BUFFET DE ENSALADAS
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON
MAHONESA Y MOSTAZA)
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
ESTOFADO DE CERDO, HINOJO Y SALSA DE
TOMATE
FRUTA

27

FESTIVO

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