

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Junio - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

674 Kcal. P.: 28 HC.: 26 L.: 44 G.: 10
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA ASADA
FRUTA

424 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 25 G.: 4
SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

972 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 9
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
FRUTA

657 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS
RABAS DE CALAMAR
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

765 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 14
GAZPACHO
WIENER SCHNITZEL
PATATAS FRITAS
YOGUR

FESTIVO

557 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 10
SOPA DE PUCHERO
POLLO AL AJILLO
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

835 Kcal. P.: 7 HC.: 30 L.: 62 G.: 10
SALMOREJO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

617 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4
ESPAGUETIS CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

685 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 9
CREMA DE GUISANTES
LOMO DE SAJONIA
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FLAN

536 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 9
GAZPACHO
TORTILLA DE PATATAS
PISTO
FRUTA

898 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 10
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA Y ARROZ
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA

729 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHILI CON CARNE
FRUTA

435 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 5
CREMA DE CALABAZA
MERLUZA AL LIMÓN
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

1.124 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 8
CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO
BRÓCOLI
ZITRONENKUCHEN (Bizcocho de limón)

607 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 25 G.: 4
PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
JUDÍAS VERDES
FRUTA

728 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 7
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SALMOREJO
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO
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: **Legenda:** 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