

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Junio - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

1.013 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 20 G.: 4

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE
Y CARNE PICADA)
MACARRONES CON VERDURAS
FRUTA

2

990 Kcal. P.: 18 HC.: 24 L.: 57 G.: 17

GAZPACHO
WIENER SCHNITZEL
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
YOGUR

5

949 Kcal. P.: 30 HC.: 20 L.: 48 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POLLO AL CHILINDRÓN
PATATA ASADA
FRUTA

6

561 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 30 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MERLUZA EN SALSA VERDE
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

7

1.181 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA

8

779 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
RABAS DE CALAMAR
DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
FRUTA

9

1.194 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 63 G.: 20

KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON
MAHONESA Y MOSTAZA)
SALCHICHAS BRATWUST ACOMPAÑADAS DE
PURÉ DE PATATAS
CURRYWURST (SALCHICHAS CON SALSA DE
TOMATE Y CURRY)
HELADO

12

FESTIVO

13

812 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 12

SOPA DE PUCHERO
POLLO AL AJILLO
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA
CHIMICHURRI
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

14

1.204 Kcal. P.: 8 HC.: 29 L.: 62 G.: 11

SALMOREJO
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
PIZZA JARDINERA
FRUTA

15

754 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

16

960 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

CREMA DE GUISANTES
LOMO DE SAJONIA
LOMO DE SAJONIA ASADO CON PIÑA
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FLAN

19

741 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 12

GAZPACHO
TORTILLA DE PATATAS
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
PISTO
FRUTA

20

1.190 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURA Y ARROZ
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY
PATATAS FRITAS
FRUTA

21

1.033 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
CHILI CON CARNE
EMPANADA DE HOJALDRE
FRUTA

22

530 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 31 G.: 6

CREMA DE CALABAZA ALEMANA
(KUERBISSUPE)
MERLUZA AL LIMÓN
MERLUZA EN SALSA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

23

1.373 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
GOULASH DE CERDO
WOK DE CERDO CON VERDURAS Y SALSA DE
SOJA Y MIEL
BRÓCOLI
ZITRONENKUCHEN (Bizcocho de limón)

26

764 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 30 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
GALLO SAN PEDRO MARINERA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

27

979 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 6

SALMOREJO
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y
POLLO
COUS COUS AL CURRY CON VERDURAS DE
PRIMAVERA
FRUTA

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**.

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

COMPASS
Scolarest

SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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
GROUP | Scolarest