

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

1.257 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 39 G.: 10

BUFFET DE ENSALADAS
ARROZ AL CURRY
POLLO ASADO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
BRÓCOLI
FRUTA

1.022 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

BUFFET DE ENSALADAS
SOPA DE COCIDO
CHILI CON CARNE
GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURAS,
LEGUMBRETA Y COUS COUS
FRUTA

1.070 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 38 G.: 10

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
BUFFET DE ENSALADAS
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y
ZANAHORIAS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
VERDURAS SALTEADAS

1.243 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 27 G.: 10

BUFFET DE ENSALADAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
KAISERCHMARRN
PURÉ DE MANZANA
MOUSSE DE CHOCOLATE

927 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 36 G.: 6

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE ZANAHORIAS
ABADEJO A LA ANDALUZA
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
BRÓCOLI
FRUTA

1.568 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE PUERROS
GOULASH DE CERDO
FILETE DE CERDO EN SALSA
PURÉ DE PATATAS
ZITRONENKUCHEN (Bizcocho de limón)

1.183 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 14

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE CALABAZA ALEMANA
(KUERBISSUPE)
WIENER SCHNITZEL
LOMO DE SAJONIA
PATATA AL HORNO CON PIEL
HELADO

862 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 12

BUFFET DE ENSALADAS
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA
ALEMANA)
SALCHICHA NUREMBERG
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

1.642 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

BUFFET DE ENSALADAS
ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
SALMÓN A LA MOSTAZA
SALMÓN AL LIMÓN
VERDURAS

ZITRONENKUCHEN (Bizcocho de limón)
1.432 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 11

BUFFET DE ENSALADAS
PASTA ALEMANA (SPÄTZLE)
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUIANTES
POLLO A LA MOSTAZA
PURÉ DE PATATAS
YOGUR

BUFFET DE ENSALADAS
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
COLIFLOR CON BECHAMEL
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
LOMO A LA PIMIENTA VERDE
CALABAZA ASADA
YOGUR

BUFFET DE ENSALADAS
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
ALBONDIGAS TURCAS "KOFTE" CASERAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
PISTO
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
TORTILLA DE BACON Y CEBOLLA
COUS COUS
YOGUR

BUFFET DE ENSALADAS
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
WOK DE VERDURAS CON FRIJOLES Y ARROZ
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE BACALAO
ACELGAS REHOGADAS
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
LENTEJAS CON VERDURAS
QUESADILLA DE QUESO Y YORK
TACO MEXICANO DE POLLO CON PICO DE
GALLO Y AGUACATE
MANZANA ASADA

1.212 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 43 G.: 10

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
BUFFET DE ENSALADAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
YASSA POULET (GUIZO DE POLLO CON
CEBOLLA, MOSTAZA Y LIMÓN)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
FLAN DE HUEVO

1.496 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 46 G.: 9

BUFFET DE ENSALADAS
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO REBOZADO CASERO
POLLO ASADO CON PIÑA
PATATAS FRITAS
FRUTA

BUFFET DE ENSALADAS
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
ARROZ CON LECHE

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**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: