

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 900 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 9

SALAD BAR
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
FRUTA

2 924 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

SALAD BAR
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
CROQUETAS DE JAMÓN
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
FRUTA

3 881 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

SALAD BAR
MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
REVUELTO DE QUESO
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

4 903 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
POLLO A LA MOSTAZA
PATATA PANADERA
ARROZ CON LECHE

7 1.002 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

SALAD BAR
LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
GUIANTES
FRUTA

8 923 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 30 G.: 8

SALAD BAR
LENTEJAS CASTELLANAS
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE
JUDÍAS VERDES
FRUTA

9 1.163 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

TERRA MEIGA
SALAD BAR
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
BICA GALLEGA

10 817 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

SALAD BAR
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
POLLO TANDOORI
COUS COUS CON VERDURA
FRUTA

11 740 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

SALAD BAR
CREMA DE TOMATE
GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA
FRUTA

14 722 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 8

SALAD BAR
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SOBRASADA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
PATATAS DADO
FRUTA

15 808 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

SALAD BAR
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
COLIFLOR
FRUTA

16 878 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
PISTO
FRUTA

17 1.239 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 9

SALAD BAR
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SALMÓN AL LIMÓN
ZANAHORIA CON ENELDO
BIZCOCHO CASERO

18 823 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

SALAD BAR
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA NUREMBERG
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

21 893 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

SALAD BAR
FIDEUÁ CON SOFRITO DE VERDURAS Y LEGUMBRETA
TORTILLA DE ATÚN
ESPINACAS SALTEADAS
FRUTA

22 762 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
SALAD BAR
VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)
FISH AND CHIPS
YOGUR

23 1.077 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

SALAD BAR
COCIDO ANDALUZ
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA DE SOJA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

24 1.086 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR
ARROZ A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
POLLO ASADO CON PIÑA
CALABAZA ASADA
FRUTA

25 991 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 11

SALAD BAR
LOMBARDA CON MANZANA
WIENER SCHNITZEL
PATATAS FRITAS
FRUTA

28 870 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

SALAD BAR
ARROZ THAI
MERLUZA A LA RIOJANA
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA

29 923 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
BRÓCOLI
FRUTA

30 869 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

SALAD BAR
SOPA MINISTRONE
PIZZA MARGARITA
SALMOREJO CORDOBÉS
FRUTA

31 739 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 15

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

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:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

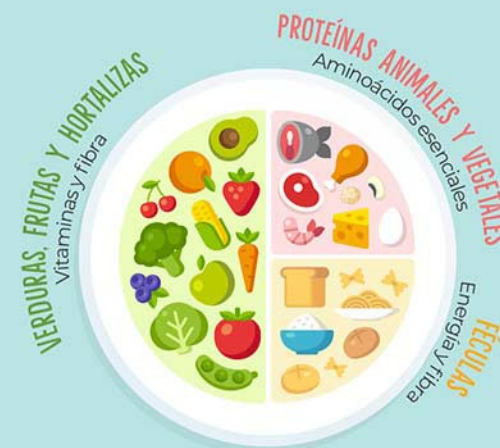


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.