

# C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 1.150 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

SALAD BAR  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA

8 1.181 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 34 G.: 9

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

15 973 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS REVUELTOS  
TORTILLA DE ESPINACAS  
COLIFLOR  
FRUTA

22 1.055 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

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

29 1.114 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
HUEVOS REVUELTOS CON PAVO  
BRÓCOLI  
FRUTA

2 1.248 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

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

9 1.384 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

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

16 1.075 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 6

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

23 1.275 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 53 G.: 13

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

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

SALAD BAR  
SOPA MINISTRONE  
PIZZA MARGARITA  
SALMOREJO CORDOBÉS  
FRUTA

3 1.167 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 10

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

10 1.057 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 10

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

17 1.633 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 12

SALAD BAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SALMÓN AL LIMÓN  
STRUDEL DE SALMÓN Y ESPINACAS  
ZANAHORIA CON ENELDO  
BIZCOCHO CASERO

24 1.517 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 43 G.: 9

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

31 882 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
SALAD BAR  
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA CON TOMATE Y QUESO  
HAMBURGUESA DE QUINOA CON CEBOLLA CARAMELIZADA  
FRUTA

4 1.163 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 36 G.: 11

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

11 936 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

SALAD BAR  
CREMA DE TOMATE  
GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO  
PARMESANO GRATINADO  
FRUTA

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

25 1.284 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 14

SALAD BAR  
LOMBARDA CON MANZANA  
WIENER SCHNITZEL  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

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

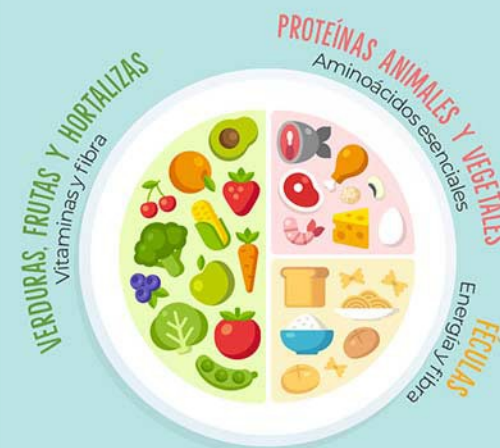


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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...**

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

**PODEMOS CENAR:**

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