

# C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b> 871 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 8</p> <p>SALAD BAR ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE QUESO VERDURAS AL PESTO FRUTA</p>	<p><b>3</b> 674 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 11</p> <p>SALAD BAR GAZPACHO POLLO ASADO PATATA AL HORNO CON PIEL YOGUR</p>	<p><b>4</b> 1.115 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 8</p> <p>SALAD BAR ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) CROQUETAS DE POLLO MENESTRA DE VERDURAS FLAN DE HUEVO</p>	<p><b>5</b> 617 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 5</p> <p>SALAD BAR CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY BRÓCOLI FRUTA</p>	<p><b>6</b> 1.104 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 14</p> <p>SALAD BAR KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA, HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA) PASTEL DE CARNE AGRIO ARROZ SALTEADO CALABAZA ASADA</p>
<p><b>9</b> 938 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 9</p> <p>SALAD BAR ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA GUISANTES FRUTA</p>	<p><b>10</b> 1.018 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6</p> <p>SALAD BAR MACARRONES BOLOÑESA (CARNE PICADA DE TERNERA) CON QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p><b>11</b> 813 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 10</p> <p>SALAD BAR WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA QUESADILLA DE QUESO Y YORK MANZANA ASADA</p>	<p><b>12</b> 771 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 32 G.: 6</p> <p>SALAD BAR LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO DE CALABACÍN COLIFLOR FRUTA</p>	<p><b>13</b> 943 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 14</p> <p>SALAD BAR CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE) WIENER SCHNITZEL PATATAS A LO POBRE HELADO</p>
<p><b>16</b> 998 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7</p> <p>SALAD BAR MACARRONES AL PESTO SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA</p>	<p><b>17</b> 860 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 40 G.: 12</p> <p>SALAD BAR ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS DUELOS Y QUEBRANTOS JUDÍAS VERDES YOGUR</p>	<p><b>18</b> 974 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 10</p> <p>SALAD BAR CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p><b>19</b> 973 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 12</p> <p>SALAD BAR COCIDO ANDALUZ POLLO AL AJILLO ESPINACAS SALTEADAS FRUTA</p>	<p><b>20</b> 755 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 10</p> <p>SALAD BAR LOMBARDA CON MANZANA GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA PURÉ DE PATATAS FRUTA</p>
<p><b>23</b> 862 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 7</p> <p>SALAD BAR PAELLA MIXTA HUEVOS REVUELTOS VERDURAS SALTEADAS FRUTA</p>	<p><b>24</b> 799 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 28 G.: 6</p> <p>SALAD BAR LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA BERENJENAS ASADAS FRUTA</p>	<p><b>25</b> 1.130 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 7</p> <p>SALAD BAR FIDEUA CON VERDURITAS CHILI CON CARNE ZANAHORIA CON ENELDO ARROZ CON LECHE</p>	<p><b>26</b> 662 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6</p> <p><b>JORNADA FISH REVOLUTION</b> SALAD BAR CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA LOMO DE MERLUZA AL HORNO COLIFLOR GRATINADA FRUTA</p>	<p><b>27</b> 962 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 17</p> <p>SALAD BAR SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA SALCHICHA NUREMBERG COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS HELADO</p>
<p><b>30</b> 758 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 10</p> <p>SALAD BAR SOPA DE PUCHERO SECRETO DE CERDO ESTOFADO REPOLLO FRUTA</p>				

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](http://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.**