

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 1.156 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 10</p> <p>SALAD BAR ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE QUESO TORTILLA DE PATATAS VERDURAS AL PESTO FRUTA</p>	<p>3 883 Kcal. P.: 29 HC.: 28 L.: 42 G.: 11</p> <p>SALAD BAR GAZPACHO POLLO ASADO POLLO AGRIDULCE PATATA AL HORNO CON PIEL YOGUR</p>	<p>4 1.510 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 44 G.: 8</p> <p>SALAD BAR ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) CROQUETAS DE POLLO CROQUETAS DE ESPINACAS MENESTRA DE VERDURAS ELAN DE HUEVO</p>	<p>5 745 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 6</p> <p>SALAD BAR CREMA DE PUERROS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY MERLUZA ASADA A LA MOSTAZA BRÓCOLI FRUTA</p>	<p>6 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>9 1.226 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 43 G.: 13</p> <p>SALAD BAR ARROZ PILAF MEDITERRANEO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ALBÓNDIGAS EN SALSA DE CURRY GUISANTES FRUTA</p>	<p>10 1.338 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 7</p> <p>SALAD BAR MACARRONES BOLOÑESA (CARNE PICADA DE TERNERA) CON QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO FISH AND CHIPS PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>11 1.066 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 10</p> <p>SALAD BAR WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA QUESADILLA DE QUESO Y YORK TACO MEXICANO DE POLLO CON PICO DE GALLO Y AGUACATE MANZANA ASADA</p>	<p>12 930 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 8</p> <p>SALAD BAR LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO DE CALABACÍN HUEVOS REVUELTOS COLIFLOR FRUTA</p>	<p>13 1.086 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 14</p> <p>SALAD BAR CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KURBISSUPE) WIENER SCHNITZEL LOMO ADOBADO AL HORNO PATATAS A LO POBRE HELADO</p>
<p>16 1.260 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 8</p> <p>SALAD BAR MACARRONES AL PESTO SALMÓN AL HORNO CON SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO SALMÓN A LA MOSTAZA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA</p>	<p>17 1.025 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 46 G.: 12</p> <p>SALAD BAR ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS DUELOS Y QUEBRANTOS TORTILLA DE ESPINACAS JUDÍAS VERDES YOGUR</p>	<p>18 974 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 10</p> <p>SALAD BAR CREMA DE BRÓCOLI HAMBURGUESA COMPLETA PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p>19 1.289 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 45 G.: 13</p> <p>SALAD BAR COCIDO ANDALUZ POLLO AL AJILLO ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA ESPINACAS SALTEADAS FRUTA</p>	<p>20 978 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 11</p> <p>SALAD BAR LOMBARDA CON MANZANA GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA MAGRO EN SALSA DE TOMATE PURÉ DE PATATAS FRUTA</p>
<p>23 1.123 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 45 G.: 11</p> <p>SALAD BAR PAELLA MIXTA HUEVOS REVUELTOS HUEVOS REVUELTOS CON BACON VERDURAS SALTEADAS FRUTA</p>	<p>24 1.020 Kcal. P.: 28 HC.: 34 L.: 34 G.: 8</p> <p>SALAD BAR LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA POLLO ASADO A LA PROVENZAL BERENJENAS ASADAS FRUTA</p>	<p>25 1.379 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 10</p> <p>SALAD BAR FIDEUA CON VERDURITAS CHILI CON CARNE CARNE MOLIDA DE CERDO CON VERDURAS ZANAHORIA CON ENELDO ARROZ CON LECHE</p>	<p>26 978 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 8</p> <p>JORNADA FISH REVOLUTION SALAD BAR CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA LOMO DE MERLUZA AL HORNO FISH LASAÑA COLIFLOR GRATINADA FRUTA</p>	<p>27 962 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>30 1.098 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 49 G.: 16</p> <p>SALAD BAR SOPA DE PUCHERO SECRETO DE CERDO ESTOFADO CHULETA DE CERDO REPOLLO FRUTA</p>				

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

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.