

# C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 1.081 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 9

SALAD BAR  
ARROZ CALDOSO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
ZANAHORIA CON ENELDO  
YOGUR

3 1.364 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 12

SALAD BAR  
LENTEJAS GUIADAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

4 1.032 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

SALAD BAR  
CREMA DE CALABACÍN  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE  
PIMENTON  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
COUS COUS CON VERDURA

5 1.199 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

SALAD BAR  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE  
PICADA)  
ABADEJO EN ADOBO  
ABADEJO AL HORNO  
PATATA PANADERA

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 901 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 27 G.: 4

SALAD BAR  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

11 1.128 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

SALAD BAR  
PORRUSALDA  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)  
PATATAS FRITAS  
MOUSSE DE CHOCOLATE

12 1.168 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 40 G.: 9

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL CURRY  
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA  
ENSALADA IV ESTACIONES  
FRUTA

13 817 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

SALAD BAR  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA  
(KUEBISUPE)  
SALCHICHA NUREMBERG COL  
CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

16 1.207 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

SALAD BAR  
PUCHERO DE GARBANZOS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
SALMON CON SALSAS DE PUERROS  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

17 1.067 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 14

SALAD BAR  
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
COLIFLOR GRATINADA  
NATILLAS

18 1.245 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

SALAD BAR  
LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

19 1.048 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 3

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
TALLARINES A LA PUTANESCA VEGETAL  
FRUTA

20 1.385 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 10

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SALAD BAR  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  
RALLADO  
HAMBURGUESA COMPLETA  
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA  
CAREMELIZADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

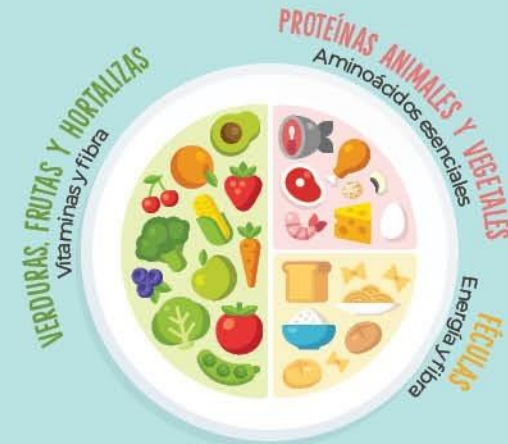
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

### 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

## NOTAS:



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