

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 806 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 5

SALAD BAR
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

4 854 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

SALAD BAR
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
BRÓCOLI
FRUTA

5 825 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA
CROQUETAS DE POLLO
CON ARROZ PILAF
MOUSSE DE CHOCOLATE

6 944 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 7

SALAD BAR
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
POLLO AL AJILLO
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

7 1.149 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

SALAD BAR
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUISANTES
LOMO DE SAJONIA
PATATAS FRITAS
YOGUR DE SABOR

10 860 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 9

SALAD BAR
LENTEJAS ESTOFADAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
TOMATE AL HORNO GRATINADO
YOGUR

11 1.167 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR
ARROZ A LA CUBANA
POLLO AL CURRY
COUS COUS
FRUTA

12 904 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 10

SALAD BAR
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

13 948 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

SALAD BAR
CODITOS CON SALSA BOLOÑESA
SALMÓN AL LIMÓN
CHAMPIÑONES
FRUTA

14 870 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
CURRYWURST (SALCHICHAS CON SALSA DE TOMATE Y CURRY)
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUITA

17 854 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

SALAD BAR
SOPA DE PUCHERO MALAGUEÑO
WOK DE POLLO CON VERDURAS
COUS COUS
FRUTA

18 796 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

SALAD BAR
ÑOQUIS, ALBAHACA Y SALSA NAPOLITANA
ABADEJO A LA ANDALUZA
PATATAS DADO
FRUTA

19 848 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 7

SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO
PISTO
FRUTA

20 726 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

SALAD BAR
SOPA DE POLLO CON PASTA
TACO MEXICANO DE POLLO CON PICO DE GALLO Y AGUACATE
PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla)
YOGUR

21 939 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

SALAD BAR
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
WIENER SCHNITZEL
PATATAS DELUXE
FRUTA

24 831 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

SALAD BAR
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE CALABACÍN
JUDÍAS VERDES
FRUTA

25 918 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

SALAD BAR
CREMA DE PUERROS
EMPANADILLAS DE ATÚN
GUISANTES
FRUTA

26 1.028 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

SALAD BAR
MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO (BAJA SAL)
CHAMPIÑONES
BIZCOCHO

27 869 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 9

SALAD BAR
ARROZ CANTONÉS CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
PASTEL DE CARNE
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

28 892 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 10

SALAD BAR
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA, HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA)
GULASCH TRADICIONAL DE TERNERA
LOMBARDA CON MANZANA
FRUITA

31 809 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

SALAD BAR
CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
FILETE DE CERDO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.**