

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 960 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 6

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

10 1.124 Kcal. P.: 26 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

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

17 938 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

SALAD BAR
SOPA DE PUCHERO MALAGUEÑO
WOK DE POLLO CON VERDURAS
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
COUS COUS
FRUTA

24 989 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

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

31 1.170 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 14

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

4 1.068 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

SALAD BAR
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
TORTILLA DE CALABACÍN
BRÓCOLI
FRUTA

11 1.478 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

SALAD BAR
ARROZ A LA CUBANA
POLLO AL LIMÓN
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
COLIFLOR
FRUTA

18 957 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 6

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

25 1.186 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

SALAD BAR
CREMA DE PUERROS
EMPANADILLAS DE ATÚN
BUÑUELOS DE BACALAO
GUISANTES
FRUTA

5 1.220 Kcal. P.: 9 HC.: 42 L.: 47 G.: 7

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

12 1.198 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 13

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

19 1.129 Kcal. P.: 9 HC.: 34 L.: 54 G.: 10

SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN
SAN JACOBO DE PAVO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
PISTO
FRUTA

26 1.367 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 16

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

6 1.328 Kcal. P.: 29 HC.: 30 L.: 39 G.: 9

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

13 1.209 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 7

SALAD BAR
CODITOS CON SALSAS BOLOÑESA
SALMÓN AL LIMÓN
SALMÓN A LA MOSTAZA
CHAMPIÑONES
FRUTA

20 834 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 12

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

27 976 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 10

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

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

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISSE)
CURRYWURST (SALCHICHAS CON SALSAS DE TOMATE Y CURRY)
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

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

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

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

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

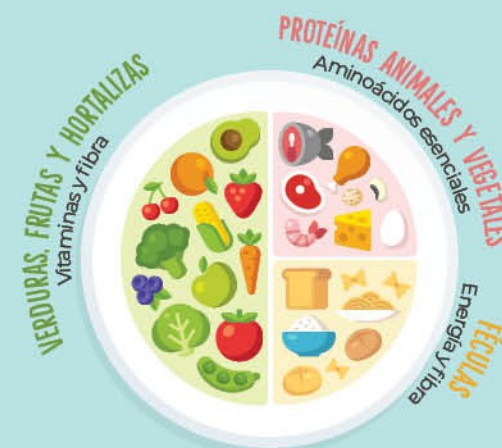
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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.

