

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 687 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

GAZPACHUELO MALAGUEÑO
TORTILLA DE PATATA
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
YOGUR

2 840 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ SALTEADO
FRUTA

3 472 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

GUISADO DE MAGRO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

4 604 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 12

KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

7 742 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

EMBLANCO DE MERLUZA MALAGUEÑO
NUGGETS DE POLLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

8 814 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 35 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO AL LIMÓN
COLIFLOR
FRUTA

9 615 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

10 782 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 53 G.: 15

WOK DE POLLO CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
HELADO

11 884 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

GUISADO DE TERNERA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

28 800 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 51 G.: 15

ÑOQUIS "DI ZENNO" (CON MANTEQUILLA Y QUESO)
SAN JACOBO DE PAVO
COL REHOGADA
FRUTA

29 560 Kcal. P.: 25 HC.: 24 L.: 49 G.: 14

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR

30 1.177 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 13

CODITOS CON BECHAMEL Y BACON
KAISERCHMARRN
PURÉ DE MANZANA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: **Legenda:** 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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.**