

# C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 1.125 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 13

SALAD BAR  
GAZPACHUELO MALAGUEÑO  
TORTILLA DE PATATA  
DUELOS Y QUEBRANTOS  
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN  
YOGUR

8 1.150 Kcal. P.: 30 HC.: 31 L.: 36 G.: 8

SALAD BAR  
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
POLLO AL LIMÓN  
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO  
COLIFLOR  
FRUTA

15

FESTIVO

22

FESTIVO

29 1.050 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

SALAD BAR  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL AJILLO  
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA  
VERDURAS SALTEADAS  
YOGUR

2 1.304 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 10

SALAD BAR  
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

9 1.113 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
CROQUETAS DE POLLO  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

16

FESTIVO

23

FESTIVO

30 1.352 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 11

SALAD BAR  
CODITOS CON BECHAMEL Y BACON  
KAISERCHMARRN  
PURÉ DE MANZANA  
FRUTA

3 930 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

SALAD BAR  
GUISADO DE MAGRO  
ABADEJO A LA BILBAÍNA  
ABADEJO FRITO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA

10 1.071 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 12

SALAD BAR  
WOK DE POLLO CON VERDURAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
MERLUZA AL LIMÓN  
HELADO

17

FESTIVO

24

FESTIVO

4 858 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 11

SALAD BAR  
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA  
ALEMANA)  
SALCHICHA BRATWURST  
SALSA CURRYWURST CASERA  
PURÉ DE PATATAS

11 1.059 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

SALAD BAR  
GUISADO DE TERNERA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

18

FESTIVO

25

FESTIVO

7 1.095 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

SALAD BAR  
EMBLANCO DE MERLUZA MALAGUEÑO  
NUGGETS DE POLLO  
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

14

FESTIVO

21

FESTIVO

28 1.256 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 15

SALAD BAR  
ÑOQUIS "DI ZENNO" (CON MANTEQUILLA Y  
QUESO)  
SAN JACOBO DE PAVO  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
COL REHOGADA

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

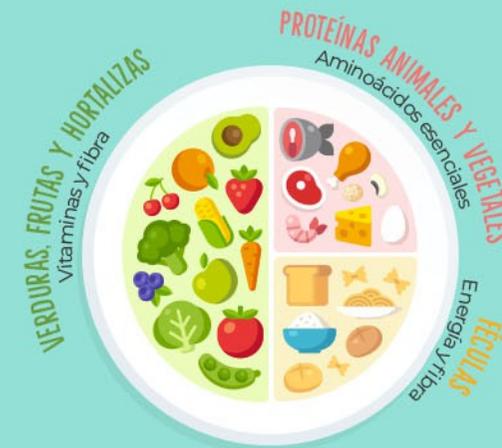
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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