

# C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

6

748 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 5  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
CROQUETAS DE POLLO  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

7

561 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 14  
CREMA DE BRÓCOLI  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA

8

927 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 9  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
PALITOS DE MERLUZA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

914 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 10  
ESPAGUETIS GRATINADOS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

10

742 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9  
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA  
WIENER SCHNITZEL  
PURÉ DE PATATAS CASERO  
FRUTA

11

519 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 10  
CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
PATATA PANADERA  
FRUTA

12

766 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 7  
MEDITERRÁNEO (BALEARES)  
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO  
TORTILLA DE PATATA  
GUISANTES  
FRUTA

13

857 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 6  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
COUS COUS  
FRUTA

14

596 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 25 G.: 5  
PASTA CON TOMATE  
ABADEJO AL HORNO  
COLIFLOR GRATINADA  
FRUTA

15

679 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 13  
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,  
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON  
MAHONESA Y MOSTAZA)  
SALCHICHA BRATWURST  
LOMBARDA CON MANZANA  
FRUTA

16

748 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 7  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
PISTO  
FRUTA

17

553 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 51 G.: 13  
CREMA DE CALABACÍN  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

18

731 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 6  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
COL REHOGADA  
FRUTA

19

744 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6  
ARROZ AL CURRY  
SALMÓN A LA NARANJA  
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO  
FRUTA

20

603 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 13  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA  
(KUEBISUPE)  
HÜHNERFRIKASSEE  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

21

604 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 25 G.: 4  
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE  
MERLUZA AL LIMÓN  
VERDURAS AL PESTO  
FRUTA

22

552 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 21 G.: 5  
TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y  
SALSA DE SOJA  
FRUTA

23

788 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 12  
CREMA DE ZANAHORIAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

24

608 Kcal. P.: 29 HC.: 41 L.: 25 G.: 6  
POTAJE DE GARBANZOS  
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY  
MENESTRA DE VERDURAS  
HELADO

25

667 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 8  
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA  
ALEMANA)  
GOULASH DE CERDO Y MANZANA  
PATATAS DADO  
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](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

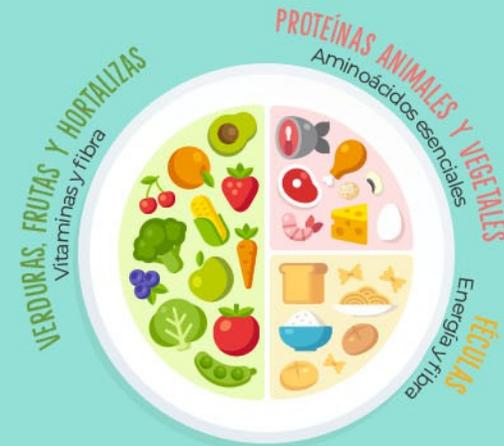
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.