

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5 1.318 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 6

SALAD BAR
LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETAS DE ESPINACAS
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

6 997 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 15

SALAD BAR
CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

7 1.545 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

SALAD BAR
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
PALITOS DE MERLUZA
EMPANADILLAS DE ATÚN
PATATAS FRITAS
YOGUR

8 1.383 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

SALAD BAR
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ SALTEADO
FRUTA

9 917 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 8

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

12 855 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

SALAD BAR
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA

13 1.208 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
SALAD BAR
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
TORTILLA DE PATATA
LOMO DE CERDO AL HORNO
GUISANTES
FRUTA

14 1.342 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 7

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
FLAMENQUINES
COUS COUS
FRUTA

15 913 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SALAD BAR
PASTA CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
ABADEJO EN ADOBO
COLIFLOR GRATINADA
FRUTA

16 854 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 11

SALAD BAR
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON
MAHONESA Y MOSTAZA)
SALCHICHA BRATWURST
LOMBARDA CON MANZANA
FRUTA

19 1.191 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 12

SALAD BAR
MACARRONES A LA NAPOLITANA
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
LOMO DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

20 1.102 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 47 G.: 12

SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN
POLLO ASADO CON TOMILLO
POLLO AL LIMÓN
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

21 1.245 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 42 G.: 12

SALAD BAR
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
CHULETA DE CERDO
COL REHOGADA
FRUTA

22 1.187 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

SALAD BAR
ARROZ AL CURRY
SALMÓN A LA NARANJA
BUÑUELOS DE BACALAO
GUISANTES Y ZANAHORIA CUBO
FRUTA

23 777 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA
(KUERBISSUPE)
HÜHNERFRIKASSE
ARROZ SALTEADO
FRUTA

26 1.093 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

SALAD BAR
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
MERLUZA AL LIMÓN
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
VERDURAS AL PESTO
FRUTA

27 809 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 5

SALAD BAR
TALLARINES CON CREAMOSA DE ALBAHACA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y
SALSA DE SOJA
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
FRUTA

28 1.105 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 10

SALAD BAR
CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA DE CUSCÚS CON CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29 937 Kcal. P.: 31 HC.: 37 L.: 28 G.: 7

SALAD BAR
POTAJE DE GARBANZOS
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA
MENESTRA DE VERDURAS
HELADO

30 842 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

SALAD BAR
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA
ALEMANA)
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
PATATAS DADO
FRUTA

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

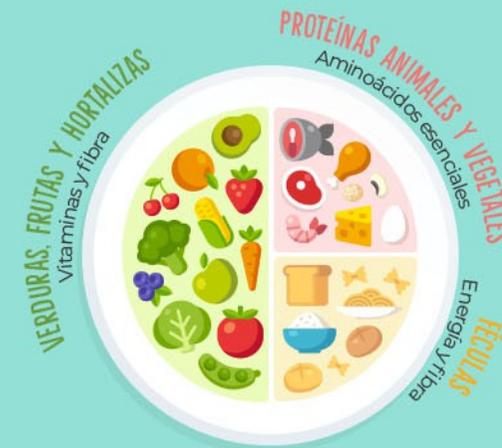
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.

NOTAS:

