

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 679 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 48 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK
FRUTA

3 591 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 23 G.: 4

LENTEJAS ESTOFADAS
ABADEJO EN ADOBO
GUISANTES
FRUTA

4 727 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

ESPIRALES A LA CARBONARA
MAGRO DE CERDO
CALABAZA ASADA
YOGUR

5 616 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
FRUTA

6 779 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 47 G.: 14

CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
WIENER SCHNITZEL
ARROZ CON VERDURAS
YOGUR

9 623 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

CREMA DE PUERROS
TORTILLA DE PATATA
COUS COUS
FRUTA

10 889 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA

11

FESTIVO

12 815 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BRÓCOLI
MOUSSE DE COCO

13 613 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

CREMA DE BRÓCOLI
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

16 651 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17 932 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS
CROQUETAS DE POLLO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

18 531 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

19 800 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

SOPA DE PUCHERO MALAGUEÑO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
PATATAS DADO
GELATINA

20 598 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

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

23 622 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 55 G.: 17

CREMA DE BRÓCOLI
CHULETA DE CERDO
VERDURAS
FRUTA

24 744 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 8

ESPAGUETIS GRATINADOS
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

25 1.255 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 50 G.: 10

ARROZ A LA CUBANA
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS FRITAS
PROFITEROLES

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:



NOTAS:

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

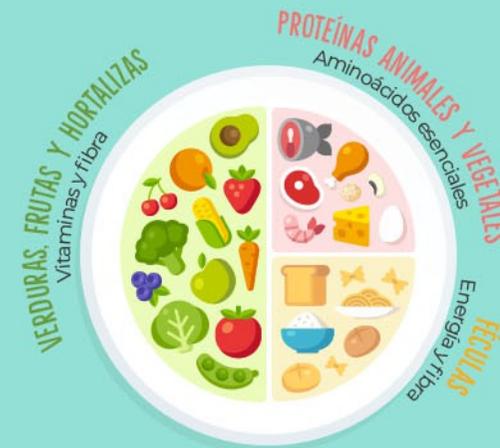
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.