

# C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 1.098 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

SALAD BAR  
CREMA DE CALABACÍN  
PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

3 854 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 4

SALAD BAR  
LENTEJAS ESTOFADAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ABADEJO AL HORNO  
GUISANTES  
FRUTA

4 1.172 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

SALAD BAR  
ESPIRALES A LA CARBONARA  
MAGRO DE CERDO  
COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS  
CALABAZA ASADA  
YOGUR

5 1.086 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SALAD BAR  
SOPA DE AVE CON PASTA  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
FRUTA

6 954 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

SALAD BAR  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)  
WIENER SCHNITZEL  
ARROZ CON VERDURAS  
YOGUR

9 1.180 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

SALAD BAR  
CREMA DE PUERROS  
TORTILLA DE PATATA  
CERDO ASADO AL ESTILO THAI  
COUS COUS  
FRUTA

10 1.240 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 41 G.: 10

SALAD BAR  
CODITOS AL AJILLO CON QUESO RALLADO  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
POLLO A LA NARANJA  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
FRUTA

11

FESTIVO

12 1.291 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

SALAD BAR  
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE  
FILETE DE MERLUZA EMPANADO  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
BRÓCOLI  
MOUSSE DE COCO

13 788 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

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

16 914 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 8

SALAD BAR  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY  
ABADEJO AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

17 1.502 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

SALAD BAR  
ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS  
CROQUETAS DE POLLO  
CROQUETAS DE ESPINACAS  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

18 916 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE Y PARMESANO  
FRUTA

19 1.267 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 15

SALAD BAR  
SOPA DE PUCHERO MALAGUEÑO  
CINTA DE LOMO AL AJILLO  
FILETE DE CERDO EN SALSA  
PATATAS DADO  
GELATINA

20 773 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 11

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

23 1.018 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 50 G.: 14

SALAD BAR  
CREMA DE BRÓCOLI  
CHULETA DE CERDO  
LACÓN AL HORNO  
VERDURAS  
FRUTA

24 1.007 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

SALAD BAR  
ESPAGUETIS GRATINADOS  
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA  
ABADEJO AL HORNO  
TOMATE ASADO CON HIERBAS  
HELADO

25 1.574 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

SALAD BAR  
ARROZ A LA CUBANA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
SOLOMILLO DE CERDO A LA PIMIENTA  
PATATAS FRITAS  
PROFITEROLES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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

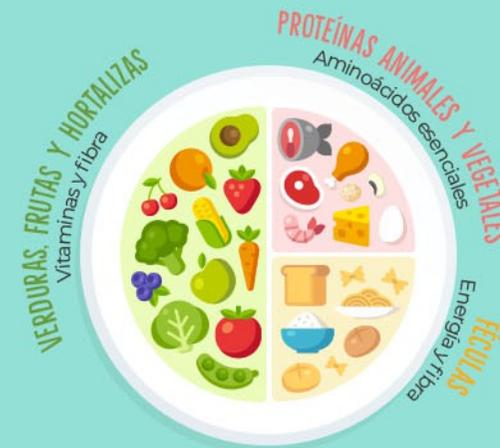
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.