

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 1.097 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

SALAD BAR
MACARRONES CON SALSAS DE QUESO
REVUELTO DE JAMÓN YORK
HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO
COLIFLOR GRATINADA
FRUTA

10 1.196 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

SALAD BAR
ESPIRALES A LA INGLESA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ABADEJO EN ADOBO DE CURRY
PATATA PANADERA
YOGUR

17 887 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

SALAD BAR
PATATAS GUISADAS CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
MERLUZA ORLY
GUISANTES
FRUTA

24 1.258 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR
MACARRONES A LA CARBONARA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

4 1.276 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

SALAD BAR
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIISO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMÓN AL HORNO
HELADO

11 1.090 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 46 G.: 10

SALAD BAR
EMPEDRADO DE ALUBIAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
ACELGAS REHOGADAS
EDITA

18 1.428 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

SALAD BAR
ARROZ AL CURRY
POLLO KENTUCKY
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA GAJO
FRUTA

25 1.276 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 8

SALAD BAR
SOPA DE PUCHERO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE ESPINACAS
COUS COUS
FRUTA

5 1.250 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8

SALAD BAR
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
PIZZA PANINI DE CARNE DE CERDO CON TOMATE Y QUESO
PIZZA PANINI DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO
FRUTA

12 1.392 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 12

SALAD BAR
ARROZ A LA NAPOLITANA
LOMO EMPANADO
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19 1.109 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

SALAD BAR
LENTEJAS CON CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO PARMESANO
MOUSSE DE CHOCOLATE

26 1.000 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 50 G.: 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

SALAD BAR
GAZPACHO ANDALUZ
LOMO A LA PIMIENTA VERDE
PATATA ASADA
PROFITEROLES

6 1.210 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 47 G.: 10

SALAD BAR
CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13 1.332 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 11

SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSAS DE SOJA
EMPANADILLAS DE ATÚN
CON ARROZ PILAF
MANZANA ASADA

20 1.181 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

SALAD BAR
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA

7 892 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

SALAD BAR
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
SALCHICHA NUREMBERG
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS
FRUTA

14 1.186 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

SALAD BAR
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA, HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON MAHONESA Y MOSTAZA)
PASTEL DE CARNE AGRIO
MACARRONES SALTEADOS
FRUITA

21 874 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 46 G.: 12

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
GOULASH DE TERNERA
PATATAS FRITAS CRUJIENTES SEGUN LA RECETA DE MAMA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

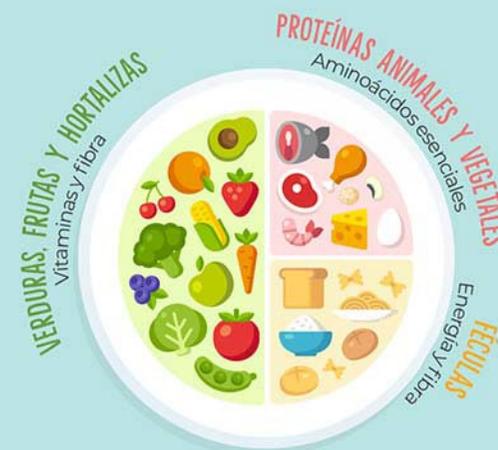


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.