

# C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 890 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 8

SALAD BAR  
ARROZ CALDOSO  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ZANAHORIA CON ENELDO  
YOGUR

3 1.071 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 10

SALAD BAR  
LENTEJAS GUIADAS  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

4 861 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

SALAD BAR  
CREMA DE CALABACÍN  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON  
COUS COUS CON VERDURA  
FRUTA

5 1.078 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 7

SALAD BAR  
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
ABADEJO EN ADOBO  
PATATA PANADERA  
BICA GALLEGA

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10 789 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

SALAD BAR  
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MERLUZA EN SALSAS VERDE  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

11 870 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 9

SALAD BAR  
PORRUSALDA  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
MOUSSE DE CHOCOLATE

12 863 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 33 G.: 8

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO AL CURRY  
ENSALADA IV ESTACIONES  
FRUTA

13 817 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

SALAD BAR  
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)  
SALCHICHA NUREMBERG  
COL CHUCRUT Y PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

16 946 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

SALAD BAR  
PUCHERO DE GARZBANDOS  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

17 803 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 11

SALAD BAR  
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATA  
COLIFLOR GRATINADA  
NATILLAS

18 931 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 34 G.: 5

SALAD BAR  
LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE POLLO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

19 745 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 21 G.: 3

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
FRUTA

20 1.242 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 10

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SALAD BAR  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE DE NAVIDAD

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:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

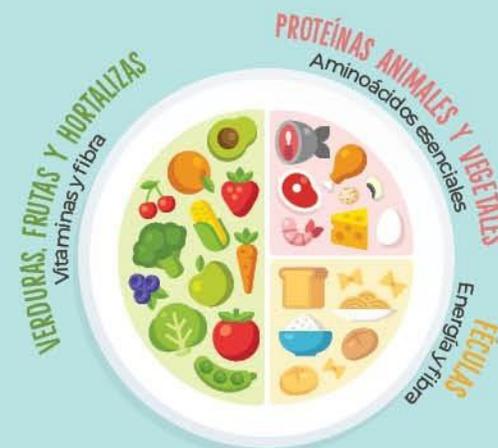
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

## NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,  
PARA ADEREZAR LAS CENAS  
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**