

C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 955 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

SALAD BAR
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
LACÓN A LA GALLEGA
ARROZ SALTEADO
YOGUR

5 786 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

SALAD BAR
SOPA DE PUCHERO MALAGUEÑO
TORTILLA DE YORK Y QUESO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

6 981 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

SALAD BAR
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
CALABAZA ASADA
FRUTA

7 883 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

SALAD BAR
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
TOMATE HORNO
FRUITA

8 890 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 13

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUERBISSUPE)
SALCHICHA NUREMBERG
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 962 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

SALAD BAR
ESPIRALES BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

12 1.061 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 10

AL SON DE LA TERRETA (C. VALENCIANA)
SALAD BAR
COCIDO ANDALUZ
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
FRUTA

13 938 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
YOGUR

14 748 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

SALAD BAR
BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE COL
FRUTA

15 1.009 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

SALAD BAR
ARROZ BÁVARO (CON VERDURAS Y MAGRO)
GOULASH DE CERDO Y MANZANA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

18 977 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 10

SALAD BAR
ARROZ A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
GUIANTES
FRUTA

19 828 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

SALAD BAR
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
JUDÍAS VERDES
FRUTA

20 943 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

21 790 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 10

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CHILI CON CARNE
CON ARROZ PILAF
YOGUR

22 923 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 16

SALAD BAR
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
PASTEL DE CARNE AGRIO
LOMBARDA CON MANZANA
FRUTA

25 1.036 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

SALAD BAR
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO AL CURRY
COUS COUS
FRUTA

26 721 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

SALAD BAR
SOPA DE AVE CON PASTA
FILETE DE POLLO AL HORNO
PATATA GAJO
FRUTA

27 759 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
SALAD BAR
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
CALABAZA ASADA
HELADO

28 846 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 7

SALAD BAR
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
PATATAS FRITAS
FRUITA

29 749 Kcal. P.: 12 HC.: 65 L.: 20 G.: 3

SALAD BAR
SOPA DE TOMATE
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUIANTES
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.