

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 1.176 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

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

5 1.000 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

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

6 1.295 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

SALAD BAR
LENTEJAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
CROQUETAS DE JAMÓN
CALABAZA ASADA
FRUTA

7 1.145 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

SALAD BAR
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
SALMÓN A LA MOSTAZA
TOMATE HORNO

8 1.233 Kcal. P.: 12 HC.: 25 L.: 61 G.: 17

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA ALEMANA (KUEBISUPE)
SALCHICHA NUREMBERG
CURRYWURST (SALCHICHAS CON SALSA DE TOMATE Y CURRY)
PATATAS FRITAS

11 1.123 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

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

12 1.389 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 8

AL SON DE LA TERRETA (C.VALENCIANA)
SALAD BAR
COCIDO ANDALUZ
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-OLI
FRUTA

13 1.320 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 10

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

14 1.009 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 12

SALAD BAR
BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
ENSALADA DE COL
FRUTA

15 1.301 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 10

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

18 1.272 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

SALAD BAR
ARROZ A LA NAPOLITANA
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
GUISANTES
FRUTA

19 990 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

SALAD BAR
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
JUDÍAS VERDES
FRUTA

20 1.253 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 8

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

21 1.183 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 31 G.: 11

SALAD BAR
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
CHILI CON CARNE
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON ARROZ BLANCO
CON ARROZ PILAF
FRUTA

22 1.213 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 15

SALAD BAR
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA
PASTEL DE CARNE AGRIO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LOMBARDA CON MANZANA
FRUTA

25 1.249 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

SALAD BAR
FIDEUA CON VERDURITAS
POLLO AL CURRY
TORTILLA DE CALABACÍN
COUS COUS
FRUTA

26 875 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

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

27 869 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
SALAD BAR
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
CALABAZA ASADA
HELADO

28 1.104 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 48 G.: 12

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

29 1.009 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 9

SALAD BAR
SOPA DE TOMATE
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUISANTES
HÜHNERFRIKASSE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



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.**