

# C. ALEMAN MALAGA - ESCOLAR

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

814 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

894 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

825 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

1.027 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 9

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS  
FLAMENQUINES  
ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

SALAD BAR  
POTAJE DE GARBANZOS  
TORTILLA DE PATATAS  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

SALAD BAR  
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ABADEJO EN ADOBO  
JUDÍAS VERDES  
YOGUR

SALAD BAR  
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA  
WIENER SCHNITZEL  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

13

14

15

16

17

1.088 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 10

934 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

805 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 24 G.: 8

931 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

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

SALAD BAR  
LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
ALBÓNDIGAS CON TOMATE  
CON ARROZ PILAF  
FRUTA

SALAD BAR  
CREMA DE CALABACÍN  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
FRUTA

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
PIZZA MARGARITA  
FRUTA

SALAD BAR  
SOPA DE POLLO CON PASTA  
SALMÓN AL HORNO  
CALABAZA ASADA  
BIZCOCHO

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

20

21

22

23

24

849 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

968 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 9

948 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 11

789 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 46 G.: 13

1.051 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 11

SALAD BAR  
LENTEJAS ESTOFADAS  
LACÓN AL HORNO  
ENSALADA DE COL  
FRUTA

SALAD BAR  
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA  
VERDURAS SALTEADAS  
NATILLAS

SALAD BAR  
PUCHERO  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
FRUTA

SALAD BAR  
CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSAS  
BRÓCOLI  
YOGUR

SALAD BAR  
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA ALEMANA)  
KAISERCHMARRN  
COMPOTA DE MANZANA

27

28

29

30

31

985 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

795 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

913 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

1.189 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 10

886 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

SALAD BAR  
MACARRONES AL PESTO  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

SALAD BAR  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
TORTILLA DE PATATA  
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN DULCE  
FRUTA

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE JAMÓN  
BERENJENAS ASADAS  
FRUTA

SALAD BAR  
ARROZ TRES DELICIAS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

SALAD BAR  
CREMA DE ZANAHORIAS  
GOULASH DE CERDO  
CALABAZA ASADA  
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](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.**