

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

1.095 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 11

1.155 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 46 G.: 11

953 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 28 G.: 6

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

SALAD BAR
CREMA DE VERDURAS
FLAMENQUINES
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SALAD BAR
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

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

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

13

14

15

16

17

1.368 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

1.239 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 48 G.: 11

1.000 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 27 G.: 11

1.192 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 47 G.: 9

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

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

SALAD BAR
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
TOMATE AL HORNO GRATINADO
FRUTA

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
PIZZA MARGARITA
PIZZA DE BACON
FRUTA

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

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

20

21

22

23

24

1.114 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

1.247 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

1.199 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 11

1.077 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 16

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

SALAD BAR
LENTEJAS ESTOFADAS
LACÓN AL HORNO
LACÓN A LA GALLEGA
ENSALADA DE COL
FRUTA

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

SALAD BAR
PUCHERO
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
LASAÑA DE VERDURAS
FRUTA

SALAD BAR
CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
BRÓCOLI
YOGUR

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

27

28

29

30

31

1.202 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

1.023 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 10

1.236 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 40 G.: 6

1.369 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 10

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

SALAD BAR
MACARRONES AL PESTO
MAGRO EN SALSA DE TOMATE ESTOFADO DE CERDO
ARROZ SALTEADO
FRUTA

SALAD BAR
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
TORTILLA DE PATATA
REVUELTO DE PATATAS Y QUESO
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN DULCE

SALAD BAR
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE POLLO
BERENJENAS ASADAS
FRUTA

SALAD BAR
ARROZ TRES DELICIAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HAMBURGUESA QUINOA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
YOGUR

SALAD BAR
CREMA DE ZANAHORIAS
GOULASH DE CERDO
CALABAZA ASADA
FRUTA

EDITA

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**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

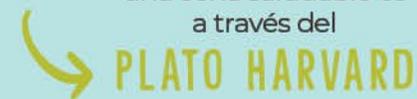
Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

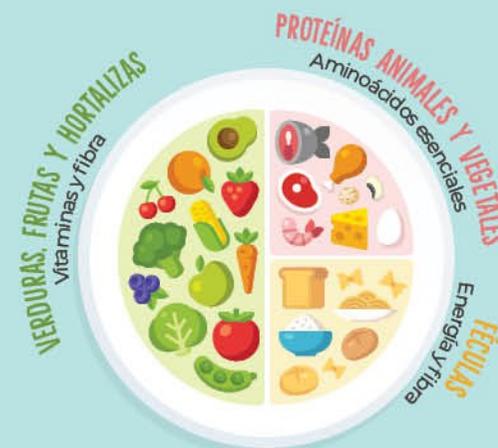
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.**