

# C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 1.184 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 5

SALAD BAR  
PAELLA MIXTA  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE  
PISTO  
FRUTA

10 1.114 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

SALAD BAR  
CREMA DE BRÓCOLI  
POLLO ASADO  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

17 1.216 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 13

SALAD BAR  
ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
REVUELTO DE QUESO  
REVUELTO DE JAMÓN YORK  
TOMATE AL HORNO GRATINADO  
FRUTA

24

NO LECTIVO

4 1.127 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

SALAD BAR  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE PATATA  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COUS COUS CON VERDURA  
YOGUR

11 1.238 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

SALAD BAR  
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
CROQUETAS DE POLLO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

18 1.156 Kcal. P.: 9 HC.: 41 L.: 47 G.: 9

SALAD BAR  
CREMA DE CALABACÍN  
SAN JACOBO  
FLAMENQUINES  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

25

NO LECTIVO

5 1.109 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 31 G.: 11

SALAD BAR  
CREMA DE ZANAHORIAS  
CHILI CON CARNE  
CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA CON  
ARROZ BLANCO  
VERDURAS SALTEADAS  
FRUTA

12 1.196 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 34 G.: 8

SALAD BAR  
CAZUELA DE FIDEOS CON RAPE  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
MAGRA A LA JARDINERA  
PATATAS A LO POBRE  
FRUTA

19 1.446 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 50 G.: 14

SALAD BAR  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
CHULETA DE CERDO  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

26

NO LECTIVO

6 1.321 Kcal. P.: 29 HC.: 31 L.: 38 G.: 9

SALAD BAR  
SOPA DE PUCHERO CON ARROZ  
POLLO AL LIMÓN  
JAMONCITOS DE POLLO CON MIEL Y  
MOSTAZA  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA

13 897 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 29 G.: 5

SALAD BAR  
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y  
ALBAHACA  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO  
JUDÍAS VERDES  
FRUTA

20 1.062 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 38 G.: 7

SALAD BAR  
ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE  
CÚRCUMA  
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE TOMATE  
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON  
SALSA CHIMICHURRI  
CALABAZA ASADA

27

NO LECTIVO

7 1.388 Kcal. P.: 13 HC.: 27 L.: 59 G.: 17

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

14 1.075 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

SALAD BAR  
SOPA HUNGARA GULASCH DE LA ABUELA  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LOMBARDA REHOGADA  
ARROZ CON LECHE

21 1.062 Kcal. P.: 11 HC.: 57 L.: 30 G.: 5

SALAD BAR  
KARTOFFENSALAT (ENSALADA DE PATATA,  
HUEVO, MANZANA Y PEPINILLO CON  
MAHONESA Y MOSTAZA)  
FRICASE DE POLLO, ARROZ Y GUIANTES  
ARROZ SALTEADO  
RIZCOCHO

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

FOOD  
BANKS

# 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

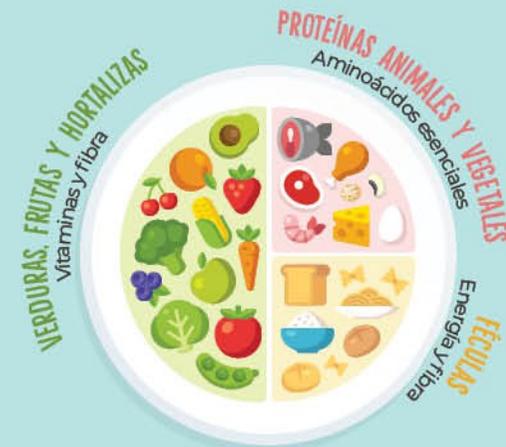
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**