

C. ALEMAN MALAGA - SECUNDARIA

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 1.125 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 13

SALAD BAR
GAZPACHUELO MALAGUEÑO
TORTILLA DE PATATA
DUELOS Y QUEBRANTOS
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
YOGUR

8 1.150 Kcal. P.: 30 HC.: 31 L.: 36 G.: 8

SALAD BAR
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO AL LIMÓN
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
COLIFLOR
FRUTA

15

FESTIVO

22

FESTIVO

29 1.050 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

SALAD BAR
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL AJILLO
ALITAS DE POLLO CON MIEL Y MOSTAZA
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR

2 1.304 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 10

SALAD BAR
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
ARROZ SALTEADO
FRUTA

9 1.113 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

SALAD BAR
CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
CROQUETAS DE POLLO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

16

FESTIVO

23

FESTIVO

30 1.352 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 11

SALAD BAR
CODITOS CON BECHAMEL Y BACON
KAISERCHMARRN
PURÉ DE MANZANA
FRUTA

3 930 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 6

SALAD BAR
GUISADO DE MAGRO
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ABADEJO FRITO
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA

10 1.071 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 12

SALAD BAR
WOK DE POLLO CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
MERLUZA AL LIMÓN
HELADO

17

FESTIVO

24

FESTIVO

4 858 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 11

SALAD BAR
KARTOFFELSUPPE (SOPA DE PATATA
ALEMANA)
SALCHICHA BRATWURST
SALSA CURRYWURST CASERA
PURÉ DE PATATAS

11 1.059 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 12

SALAD BAR
GUISADO DE TERNERA
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
YOGUR

18

FESTIVO

25

FESTIVO

7 1.095 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

SALAD BAR
EMBLANCO DE MERLUZA MALAGUEÑO
NUGGETS DE POLLO
ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
CON ARROZ PILAF
FRUTA

14

FESTIVO

21

FESTIVO

28 1.256 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 54 G.: 15

SALAD BAR
ÑOQUIS "DI ZENNO" (CON MANTEQUILLA Y
QUESO)
SAN JACOBO DE PAVO
ROLLITOS DE PRIMAVERA
COL REHOGADA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

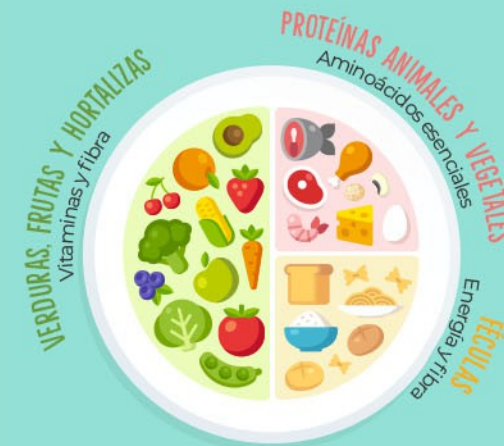
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:

