

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 AÑOS SÓLIDO

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

623 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
SOPA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

2

777 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES GRATINADOS  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
HELADO

5

422 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
GUISADO DE TERNERA  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
FRUTA

6

825 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
ESPIRALES CON ATÚN  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
PATATA PANADERA  
YOGUR

7

700 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
ARROZ EN PAELLA CON POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

8

726 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
OLLA GITANA  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
FRUTA

9

616 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

ENSALADA MURCIANA  
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GELATINA DE FRESA

12

FESTIVO

13

683 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE PASTA  
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
YOGUR

14

926 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 53 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

15

571 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
FRUTA

16

611 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA  
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
FIGURITAS DE PESCADO  
HELADO

19

830 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y APIO  
TOMATE NATURAL  
FIDEUA CON PESCADO  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

20

632 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 6

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA, ATÚN Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANZOS  
LIMANDA ENCEBOLLADA  
YOGUR

21

616 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE CABALLA  
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO  
FRUTA

22

618 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE  
FRUTA

23

701 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

ENSALADA MIXTA  
SOPA DE ESTRELLAS  
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS  
HELADO

26

529 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE  
GUISADO MARINERA  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
FRUTA

27

891 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE  
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS  
PECHUGA EMPANADA  
YOGUR

28

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

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS  
FRUTA

29

777 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 4

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PALOMETA EN ADOBO  
FRUTA

30

986 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 39 G.: 11

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
PAN DE CALATRAVA



Scolarest me

propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

**SCOLAREST**  
con las familias

## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



### Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest