

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

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

843 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
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

Scolarest

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