

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 AÑOS SÓLIDO

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 604 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 3

ENSALADA DE ZANAHORIAS
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

3 646 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 11

LEGUMBRE ECOLÓGICA

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR

4 611 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA

5 809 Kcal. P.: 28 HC.: 24 L.: 47 G.: 13

VERDURA LOCAL

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
PATATAS MARINERA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
VERDURAS
YOGUR

6 639 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 29 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

9 705 Kcal. P.: 6 HC.: 43 L.: 47 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
EMPANADO DE AVE Y QUESO
FRUTA

10 668 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE
FRUTA

11 482 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO (ECOLÓGICO)
FRUTA

12 774 Kcal. P.: 29 HC.: 24 L.: 46 G.: 13

ENSALADA DE MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
POLLO ASADO
YOGUR

13 822 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

16 954 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 53 G.: 11

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

17 661 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 29 G.: 6

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS CON VERDURAS
FIGURITAS DE PESCADO
YOGUR

18 737 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FIDEUA CON POLLO
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

19 551 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA,
ATÚN Y MAÍZ
GUISO DE TERNERA Y PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

20 1.104 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 48 G.: 11

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y
OLIVAS
SOPA DE CALDO DE CARNE CON
PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO
Y JAMON
NATILLAS DE CHOCOLATE

23 746 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON
CHORIZO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y
VERDURAS
FRUTA

24 730 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

PRODUCTO INTEGRAL

ENSALADA DE REMOLACHA
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

25 834 Kcal. P.: 28 HC.: 29 L.: 40 G.: 10

LEGUMBRE ECOLÓGICA

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
OLLA GITANA
JAMONCITOS DE POLLO A LA
CAZADORA
FRUTA

26 885 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-
OLI
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

27 545 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, JUDIA
BROTE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CASTELLANAS
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA
EN SALSA DE TOMATE
PETIT SUISSE

30 862 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES A LA ITALIANA
PECHUGA EMPANADA
FRUTA



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