

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

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

27 548 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

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

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

## 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