

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

679 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
CODITOS SALTEADOS
POLLO A LA NARANJA
FRUTA

2

597 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

5

599 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE CABALLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

6

500 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7

1.044 Kcal. P.: 45 HC.: 31 L.: 24 G.: 7

GAZPACHO
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR

8

602 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
FRUTA

9

952 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 13

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

12

801 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 48 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

13

FESTIVO

14

751 Kcal. P.: 25 HC.: 30 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FRUTA

15

663 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON ATÚN
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

16

762 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 38 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
HELADO

19

678 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

20

618 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 4

ENSALADA CON ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

21

773 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDO
ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA

22

832 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA DE PASTA
POLLO AL HORNO
YOGUR

23

539 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

812 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 47 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

27

711 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
TABULÉ DE COUS COUS CON
GARBANZOS (ECOLÓGICO) Y POLLO
HELADO

28

540 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
FRUTA

29

673 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISO DE POLLO
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

30

523 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
CABEZA DE LOMO EN SALSAS
FRUTA

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 698 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.