

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

904 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

MAÍZ Y OLIVAS
MACARRONES CON TOMATE
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

3

536 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

4

754 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 10

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
YOGUR

7

580 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 29 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

8

495 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

9

648 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA

10

684 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

JORNADA THAIANDESA
ENSALADA VEGANA THAI
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
FRUTA

11

684 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS Y HUEVO
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

14

700 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 5

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ ABANDA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

15

696 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

16

506 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
PATATAS GUIADAS
POLLO ASADO
FRUTA

17

537 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

LECHUGA Y REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

18

845 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 39 G.: 7

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
LECHUGA Y OLIVAS
MACARRONES CON SALSA DE QUESO
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
GELATINA DE FRESA

21

574 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 29 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
YOGUR

22

767 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS AL AJILLO
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
FRUTA

23

704 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS MARINERA
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

24

759 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
COMPOTA DE FRUTAS

25

554 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
PATATAS A LO POBRE
FRUTA

28

510 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

29

653 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

TOMATE CON ORÉGANO
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
YOGUR

30

980 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 14

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 670 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 8 **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.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
Scolarest