

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO 1 A 3 AÑOS

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 682 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
GUISADO MARINERA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
FRUTA

4 753 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 12

ENSALDADA DE LECHUGA, PEPINO,
ZANAHORIA Y TOMATE
GUISO DE ARROZ CON HABICHUELAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

5 614 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

6 539 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

7 575 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAIZ
ESPAQUETI CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y SALSA DE SOJA
YOGUR

10 622 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ
GUISADO DE MAGRO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

11 797 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES CON ATÚN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PISTO
FRUTA

12
FESTIVO

13 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y
ZANAHORIA
POLLO A LA FENICIA
YOGUR

14 645 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
OLLA GITANA
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
FRUTA

17 642 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

ENSALADA MURCIANA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
FRUTA

18 637 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
MACARRONES GRATINADOS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

19 744 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

20 983 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,
PEPINO Y TOMATE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

21 695 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
COUS COUS DE POLLO CON
GARBANZOS Y VERDURAS
HELADO

24 791 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
FIDEUA CON VERDURITAS
GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE
MAÍZ CON PATATA DADO
YOGUR

25 630 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

PRODUCTO ECOLÓGICO
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
QUESO FRESCO
FRUTA

27 684 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
SOPA DE ESTRELLAS
LOMO ADOBADO
VERDURAS
FRUTA

28 562 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 25 G.: 4

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

31 620Kcal

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y PEPINO
SOPA MARAVILLA
TORTILLA DE PATATAS
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: 690 Kcal. P.: 18 HC.: 43 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.