

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

665 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 5  
**RECETA FISH REVOLUTION**  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
CODITOS CON SALSA BOLOÑESA  
CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES  
FRUTA

5

556 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 5  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

6

793 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 6  
MAÍZ Y OLIVAS  
LENTEJAS CON ARROZ  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA

7

FESTIVO

8

700 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 48 G.: 11  
LECHUGA Y PEPINO  
SOPA DE ESTRELLAS  
POLLO ASADO  
PATATAS FRITAS  
YOGUR

9

FESTIVO

10

550 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
PATATAS GUIADAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

11

812 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 11  
TOMATE Y ZANAHORIA  
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
FRUTA

12

684 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 51 G.: 8  
LECHUGA Y COL LOMBARDA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
SAN JACOBO DE PAVO  
FRUTA

13

601 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
PAELLA DE VERDURAS  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
FRUTA

14

702 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 41 G.: 7  
LECHUGA Y MAÍZ  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

15

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16  
**VIKINGOS**  
ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS  
SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA  
CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO

16

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5  
LECHUGA Y TOMATE  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
FRUTA

17

981 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 14  
ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

18

540 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 22 G.: 5  
ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

19

595 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6  
LECHUGA Y PEPINO  
GUISADO DE POLLO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO  
FRUTA

20

1.242 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 14  
**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
LECHUGA Y TOMATE  
PATATAS CHIPS  
MACARRONES A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

21

FESTIVO

22

798 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8  
LECHUGA Y OLIVAS  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
ABADEJO EN ADOBO  
YOGUR

23

713 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 7  
ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO  
PATATAS GUIADAS CON PESCADO  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
FRUTA

24

772 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 41 G.: 7  
TOMATE Y OLIVAS  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

25

639 Kcal. P.: 8 HC.: 52 L.: 37 G.: 5  
TOMATE EN DADOS  
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
BUÑUELOS DE BACALAO  
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: 722 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 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.

COMPASS GROUP | Scolarest



**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