

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

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

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

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

FESTIVO

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

FESTIVO

FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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: 731 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 38 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