

# CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

606 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA  
PATATAS GUISADAS  
POLLO ASADO  
FRUTA

4

514 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 32 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA  
SOPA DE ESTRELLAS  
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA  
FRUTA

5

825 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

6

FESTIVO

9

780 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS  
VERDES Y MAÍZ  
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y  
PIMIENTO)  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
FRUTA

10

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

LECHUGA Y TOMATE  
FIDEUA CON VERDURITAS  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
FRUTA

11

687 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
YOGUR

12

545 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

ENSALADA VERDE  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

13

594 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,  
REMOLACHA Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
POLLO KENTUCKY  
FRUTA

16

685 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA  
CODITOS AL AJILLO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS  
FRUTA

17

692 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO  
OLLA GITANA  
TORTILLA DE PATATAS  
YOGUR

18

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

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

19

576 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 12

TOMATE Y OLIVAS  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO  
CABEZADA DE CERDO EN SALSAS  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

20

715 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS  
Y MAÍZ  
PATATAS MARINERA  
NUGGETS DE POLLO  
FRUTA

23

624 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 22 G.: 3

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
MANZANA  
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO  
DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
ABADEJO A LA ALBUFERA  
FRUTA

24

767 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 10

POSTRE SALUDABLE  
LECHUGA Y PEPINO  
ARROZ ABANDA  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
POSTRE ESPECIAL

25

558 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE COL  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

26

734 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

JORNADA LOS MAYAS  
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, MAÍZ  
Y JAMÓN DE YORK  
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
ZUMO DE NARANJA NATURAL

27

625 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
GUIZO DE PESCADO CON ALETRIA  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL  
HORNO  
YOGUR

30

FESTIVO

31

985 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 53 G.: 14

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
ARROZ A LA CUBANA  
SALCHICHAS AL HORNO  
FRUTA

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://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: 694 Kcal. P.: 16 HC.: 43 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  
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