

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Febrero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

2

763 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y JUDIA BROTE
FIDEUÁ DE CARNE
TORTILLA DE PATATAS
ZUMO DE NARANJA NATURAL

3

828 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
ARROZ CANTONÉS
CABALLA MARINADA EN SOJA Y
NARANJA CON FALSO COUS COUS
DE VERDURAS
YOGUR

6

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

7

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
Y MAÍZ
ARROZ CALDOSO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

8

583 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
POLLO AL AJILLO
FRUTA

9

612 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 34 G.: 8

JORNADA CHEROKEE
ENSALADA DE COL
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias
blancas guisadas con maíz)
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
ZUMO DE NARANJA NATURAL

10

586 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 15

TOMATE Y OLIVAS
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
YOGUR

13

671 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
CODITOS AL AJILLO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON
SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
FRUTA

14

600 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LECHUGA Y COL LOMBARDA
OLLA GITANA
REVUELTO DE JAMÓN YORK
YOGUR

15

559 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
GUISADO DE TERNERA
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
FRUTA

16

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

ENSALADA DE BROTES
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

17

836 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 38 G.: 8

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ENSALADA VERDE
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FLAMENQUINES
FRUTA

20

567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y CEBOLLA
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

21

577 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 12

TOMATE Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
FRUTA

22

789 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
REMOLACHA Y ZANAHORIA
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y
PATATA MARINA

23

836 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 14

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y
MEDIO HUEVO DURO)
SALCHICHAS AL HORNO
ZUMO DE NARANJA NATURAL

24

726 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

27

592 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 11

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS VIUDAS
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

28

732 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 50 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
YOGUR

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: 666 Kcal. P.: 16 HC.: 43 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.

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