

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 648 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA

2 927 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PIZZA
FRUTA

3 643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO
CON SOFRITO DE AJO
FRUTA

6 784 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

7 694 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
GUISADO DE TERNERA
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

8 595 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
TORTILLA DE PATATAS
YOGUR NATURAL

9 581 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y JUDIA BROTE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

10 703 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA
ESTOFADAS A LA JARDINERA
FRUTA

13 791 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 7

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
NUGGET DE MERLUZA
FRUTA

14 593 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

15 556 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

ENSALADA VERDE
SOPA MINISTRONE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

16 754 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 13

MASA!
ENSALADA KACHUMBARI
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
NYAMA CHOMA DE POLLO
HELADO

17 701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CREMA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

20 632 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 33 G.: 6

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
FRUTA

21 653 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 48 G.: 15

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, MAÍZ Y JAMÓN DE YORK
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR NATURAL

22 637 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA
FIDEUA (ECOLÓGICO) CON VERDURITAS
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA

23 578 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24 855 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y MEDIO HUEVO DURO)
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

27 607 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE MENUDILLOS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

28 611 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
FRUTA

29 653 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

30 766 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y PEPINILLO
POTAJE DE GARBANOS
NUGGETS DE POLLO
YOGUR NATURAL

31 724 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 10

ENSALADA VERDE
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
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: 682 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 (los martes y jueves será integral) 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