

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Abril - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 604 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 30 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS CON CALABACÍN
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

4 509 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
YOGUR NATURAL

5 672 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
FRUTA

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

10 749 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ ABANDA
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

11

FESTIVO

12 544 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO ASADO
FRUTA

13 533 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR NATURAL

14 643 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

17 715 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 37 G.: 9

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO ASADO
FRUTA

18 730 Kcal. P.: 7 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA Y
ZANAHORIA
SOPA DE LLUVIA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA

19 672 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 8

ENSALADA DE BROTES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON QUESO Y
TOMATE
FRUTA

20 618 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 13

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
YOGUR NATURAL

21 848 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 7

FISH REVOLUTION / DÍA DEL LIBRO
ENSALADA ILUSTRADA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
ITALIANA
LIBRITOS DE ATÚN AL HORNO CON
JAMÓN Y QUESO
FRUTA

24 728 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

25 720 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA COMPLETA
FRUTA

26 708 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 16

INCAS
TABULE INCA DE QUINOA
(ECOLÓGICO) CON LECHUGA Y MAÍZ
LOCRO DE PAPAS ANDINO
ADOBO DE CHANCHO
HELADO

27 518 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 22 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

28 820 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 5

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program 

Por Cuentas
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES 

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 666 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 8 **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.

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