

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Mayo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

727 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE PASTA (ECOLÓGICO)
POLLO ASADO
FRUTA

3

588 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

4

597 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
OLLA GITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
YOGUR NATURAL

5

686 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
FIDEUA CON POLLO
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FRUTA

8

638 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CALDOSO CON MAGRO
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

9

823 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
CABALLA REBOZADA
FRUTA

10

790 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
YOGUR NATURAL

11

560 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

LECHUGA
GUISADO DE TERNERA
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
FRUTA

12

562 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

15

716 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 14

ENSALADA VERDE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

16

651 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
ESPIRALES (INTEGRAL) CON VERDURAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
FRUTA

17

629 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

18

779 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 15

POLINESIA
ENSALADA TIKI
SAPA SUI (Fideos con verduras y soja)
POLLO AL ESTILO POLINESIO
HELADO

19

FESTIVO

22

643 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA CON LONCHA DE JAMÓN
YORK
FRUTA

23

747 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y COL LOMBARDA
PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

24

827 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
TOMATE CON ORÉGANO
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
AGRIDULCE CON PATATA MARINA
HELADO

25

735 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

26

845 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE
Y MEDIO HUEVO DURO)
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

29

954 Kcal. P.: 6 HC.: 50 L.: 41 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA

30

640 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y MAÍZ
ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

31

543 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR NATURAL

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: 699 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 (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