

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 631 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

TOMATE Y OLIVAS
PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

2 741 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

3 741 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

ENSALADA MIXTA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
REVUELTO DE QUESO
YOGUR NATURAL

4 627 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO ASADO AL ORÉGANO
FRUTA

7 643 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 7

ENSALADA MIXTA
LAZOS A LA CREMA DE QUESO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

8 651 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

9 622 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
YOGUR NATURAL

10 734 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

11 1.042 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 10

TERRA MEIGA
ENSALADA MIXTA
ARROZ A BANDA
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y
ACEITE DE PIMENTON
BICA GALLEGA

14 961 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 14

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

15 544 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
SOLOMILLO DE CERDO CON SALSA
DEMIGLACE
FRUTA

16 643 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 50 G.: 15

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
SOPA DE PICADILLO
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
YOGUR NATURAL

17 858 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 10

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

18 590 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
PIÑA EN SU JUGO

21 754 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

22 710 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y COL LOMBARDA
FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

23 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24 878 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
POLLO ASADO CON PIÑA
YOGUR NATURAL

25 632 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 39 G.: 12

ENSALADA MIXTA
GUISADO DE MAGRO
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
FRUTA

28 618 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
ARROZ AL HORNO CON VERDURAS Y
CARNE MAGRA
MERLUZA AL LIMÓN
FRUTA

29 436 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

LECHUGA Y JUDIA BROTE
GUISADO DE TERNERA
QUESITO
PIÑA EN SU JUGO

30 718 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

31 564 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
HAMBURGUESA MIXTA MONSTRUOSA
CON TOMATE Y QUESO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria

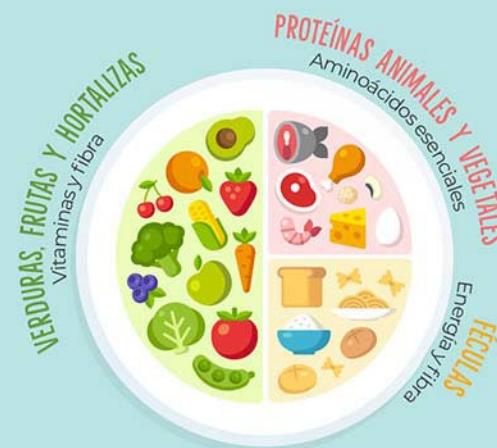


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.