

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO - DE 1 A 3 SÓLIDO

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 785 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

3 785 Kcal. P.: 10 HC.: 55 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
MACARRONES CON JAMÓN DE YORK
Y TOMATE
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

4 818 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 37 G.: 8

ENSALADA MIXTA
OLLA GITANA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

5 488 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

6 583 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL
HORNO
YOGUR NATURAL

9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

10 601 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE,
CEBOLLA Y ACEITUNAS NEGRAS
ABADEJO EN ADOBO
FRUTA

11 658 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 15

LECHUGA Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

12 735 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HELADO

13 713 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 10

ENSALADA VERDE
SOPA DE LETRAS
POLLO AL AJILLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

16 642 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
FRUTA

17

FESTIVO

18 632 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 31 G.: 7

TOMATE Y ZANAHORIA
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
FILETE DE BACALAO AL HORNO
YOGUR NATURAL

19 778 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

20 766 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
FRUTA

23 754 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
CODITOS AL AJILLO
TORTILLA DE PATATAS
FRUTA

24 810 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
FRUTA

25 966 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 14

LECHUGA Y JUDIA BROTE
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

26 561 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

27 597 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

ENSALADA VERDE
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
MERLUZA REBOZADA
HELADO

30 633 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA,
TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA,
HUEVO Y ATÚN)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 707 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 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

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

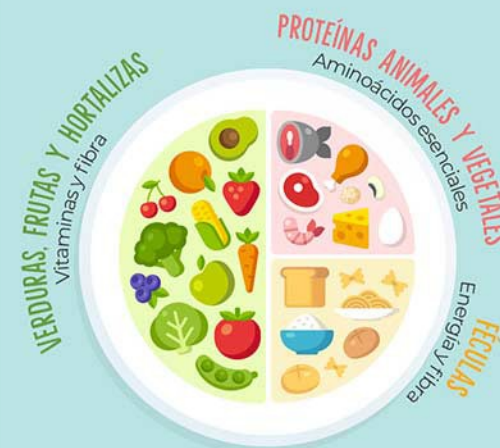


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.