

C. MARÍA AUXILIADORA

Marzo - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 689 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ AL HORNO
PINCHITOS DE PAVO
FRUTA

2 615 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LÁCTEO

3 646 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
PURÉ DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

4 723 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 36 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
BOQUERÓN ANDALUZ
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

7 703 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
DURO
SALCHICHAS DE POLLO
GELATINA DE FRESA

8 734 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
QUESITO
FRUTA

9 744 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CREMA DE PUERROS
PECHUGA EMPANADA
LÁCTEO

10 612 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 29 G.: 4

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GARBANZOS CON ESPINACAS
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

11 766 Kcal. P.: 8 HC.: 58 L.: 32 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
ARROZ ABANDA
CROQUETAS DE BACALAO
FRUTA

14 1.030 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 14

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE PATATAS
QUESO
FRUTA

15 820 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 56 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

16 580 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

17 772 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
ARROZ CON TOMATE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
FRUTA

18 682 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
FIDEUA CON PESCADO
FRUTA

21 722 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CODITOS CON TOMATE Y ATÚN
LOMO ADOBADO AL HORNO
GELATINA DE FRESA

22 723 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA
GUISADO DE MAGRO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

23 790 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
FILETE DE MERLUZA ROMANA
LÁCTEO

24 589 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE TERNERA CON
CEBOLLA CARAMELIZADA
FRUTA

25 655 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

28 547 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE
SOJA
CREMA DE CALABAZA
CABEZA DE LOMO EN SALSA
FRUTA

29 598 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
FRUTA

30 820 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
PAELLA VALENCIANA
LÁCTEO

31 783 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 711 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 y la bebida será AGUA.



SCOLAREST

*Alimentación
saludable y
sostenible*

COMPASS
GROUP | 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.



SERAL