

# C. MARÍA AUXILIADORA

Abril - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

634 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA  
Y HUEVO  
ARROZ DEL SENYORET  
FRUTA



4

619 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
GUISADO DE POLLO  
TORTILLA ESPAÑOLA  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

5

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

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

6

749 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
POTAJE DE GARBANZOS  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
LÁCTEO

7

672 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

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

8

600 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA  
Y HUEVO  
FIDEUA CON PESCADO  
FRUTA

11

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

12

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

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

13

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

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

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

FESTIVO

19

FESTIVO

20

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

25

FESTIVO

26

567 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
GUISADO DE MAGRO  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

27

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

28

615 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 13

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

29

938 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO  
Y QUESO)  
PAELLA ALICANTINA  
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 726 Kcal. P.: 16 HC.: 42 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