

C. MARÍA AUXILIADORA

Mayo - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 547 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

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

3 598 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

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

4 794 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LÁCTEO

5 783 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

6 634 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

9 620 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

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

10 689 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 26 G.: 5

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

11 749 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

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

12 705 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 12

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

13 595 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

16 703 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

17 734 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

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

18 744 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 45 G.: 9

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

19 612 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 29 G.: 4

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

20 839 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)
ARROZ ABANDA
FRUTA

23 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

24 820 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 56 G.: 12

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

25 581 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

26 772 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

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

27 678 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 32 G.: 5

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

30 855 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 39 G.: 6

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
CODITOS CON TOMATE Y ATÚN
CROQUETAS DE JAMÓN
GELATINA DE FRESA

31 567 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

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

AQUÍ SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Curious
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

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.



AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA

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.

