

C. MARÍA AUXILIADORA

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



543 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

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

549 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON PIÑA Y JAMÓN YORK)
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

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

593 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

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

533 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 24 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ AL HORNO
FRUTA

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

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

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

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

762 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE GARBANZOS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
LÁCTEO

751 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)
PECHUGA EMPANADA
LÁCTEO

590 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON PIÑA Y JAMÓN YORK)
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

548 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

701 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

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

573 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE PASTA CON GARBANZOS, JAMÓN YORK Y QUESO
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
FRUTA

619 Kcal. P.: 11 HC.: 56 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATUN, ACEITUNA, MAIZ, ZANAHORIA Y HUEVO
PAELLA ALICANTINA
FRUTA

562 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

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

821 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

ENSALADA DE PASTA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

834 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 14

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


SERAL

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 674 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 8 **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.

