

C. MARÍA AUXILIADORA

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

568 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISADO DE POLLO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LÁCTEO

3

727 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
FRUTA

4

768 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 15

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

7

544 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

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

8

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

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
MACARRONES CON TOMATE
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

9

586 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

10

787 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO
PAELLA VALENCIANA
FRUTA

11

614 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

14

668 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

15

807 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

16

758 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
POTAJE DE GARBANZOS
BOCADITOS DE BACALAO CON
TOMATE
LÁCTEO

17

481 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO ASADO
FRUTA

18

667 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA ESPAÑOLA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

21

638 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CODITOS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y
CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
GELATINA DE FRESA

22

769 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
DURO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
FRUTA

23

751 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
LÁCTEO

24

853 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENTREMESES (JAMÓN YORK, CHORIZO
Y QUESO)
FIDEUA CON VERDURITAS
FRUTA

25

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

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
QUESITO
FRUTA

28

760 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 40 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
ARROZ TRES DELICIAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
FRUTA

29

611 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

30

769 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
FILETE DE POLLO EMPANADO
LÁCTEO

AQUI
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 698 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 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