

# C. MARÍA AUXILIADORA

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

706 Kcal. P.: 20 HC.: 25 L.: 53 G.: 11  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
MAGRO EN SALSA DE TOMATE  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

2

620 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 15  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,  
PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
LÁCTEO

3

789 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 6  
LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE  
JUDÍA  
ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
FRUTA

6

883 Kcal. P.: 51 HC.: 21 L.: 26 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE  
JUDÍA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA  
GELATINA DE FRESA

7

902 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
FRUTA

8

590 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 28 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANZOS  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO  
LÁCTEO

9

557 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
FRUTA

10

694 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 51 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CANELONES RELLENOS DE ATUN EN  
SALSA  
RABAS DE CALAMAR  
FRUTA

13

503 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
FRUTA

14

626 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA

15

940 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
ARROZ CON TOMATE  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
SALSA DE MANZANA  
LÁCTEO

16

599 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ATÚN  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
LÁCTEO

17

721 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
PIZZA  
FRUTA

20

860 Kcal. P.: 48 HC.: 18 L.: 33 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA  
VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
GELATINA DE FRESA

21

748 Kcal. P.: 14 HC.: 25 L.: 60 G.: 15

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

22

487 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
SOPA DE PESCADO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

23

661 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 12

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
POTAJE DE GARBANZOS  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
LÁCTEO

24

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

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

27

764 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ARROZ CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
FRUTA

28

652 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 33 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
FRUTA

29

624 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 37 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
CREMA DE VERDURAS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
PISTO  
LÁCTEO

30

464 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
SOPA DE VERDURAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
FRUTA

31

552 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 46 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

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: 683 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 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