

C. MARÍA AUXILIADORA

Febrero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 724 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON CHAMPIÑONES,
GUISANTES Y ZANAHORIA
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
LÁCTEO

2 628 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
PATATA PANADERA
FRUTA

3 578 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE
JUDÍA
CREMA DE CALABACÍN
LOMO DE SAJONIA
FRUTA

6 958 Kcal. P.: 46 HC.: 20 L.: 30 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE
JUDÍA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATAS
GELATINA DE FRESA

7 711 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON
BECHAMEL SUAVE
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

8 605 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
LÁCTEO

9 831 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 12

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
FRUTA

10 901 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ENTREMESAS (JAMÓN YORK, CHORIZO
Y QUESO)
PAELLA VALENCIANA
FRUTA

13 739 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
CREMA DE PUERROS
FILETE DE POLLO EMPANADO
FRUTA

14 705 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
MACARRONES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

15 798 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 57 G.: 17

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
SALSA DE MANZANA
LÁCTEO

16 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
LENTEJAS CON CHORIZO
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

17 766 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
POLLO AL HORNO
FRUTA

20 743 Kcal. P.: 57 HC.: 19 L.: 23 G.: 4

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
SOPA DE PESCADO
FILETE DE MERLUZA 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

22 597 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 27 G.: 7

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

23 869 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 37 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
FRUTA

24 600 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

27 710 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
GUISADO DE POLLO
HUEVOS COCIDOS
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON
JAMÓN
FRUTA

28 825 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 40 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
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: 739 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 41 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