

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Noviembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

792 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

3

666 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

4

756 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
CABALLA CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA VERDE
FRUTA

7

658 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 45 G.: 10

CREMA DE CALABAZA
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
LECHUGA
LÁCTEO

8

727 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

9

703 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 50 G.: 10

COLIFLOR CON PATATAS
FILETE DE POLLO EMPANADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10

676 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 6

JORNADA THAIANDESA
TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES
VERDURAS
FRUTA

11

782 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA

14

750 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA
LÁCTEO

15

777 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS
SAN JACOBO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

16

747 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
RODAJA DE MERLUZA REBOZADA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17

714 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 35 G.: 10

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
FRUTA

18

671 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

21

722 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 13

SOPA DE COCIDO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LECHUGA
LÁCTEO

22

662 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
BACALAO A LA ROMANA
LECHUGA
FRUTA

23

727 Kcal. P.: 26 HC.: 25 L.: 48 G.: 10

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
VERDURAS
FRUTA

24

694 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
TORTILLA DE ATÚN CON PATATAS MARINAS
FRUTA

25

671 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 30 G.: 6

LENTEJAS GUISADAS
REDONDO DE PAVO ASADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

28

791 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 11

ACELGAS CON PATATAS
ESCALOPE MILANESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

29

751 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA
FRUTA

30

711 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
LECHUGA
LÁCTEO

AQUÍ 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 calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA. Los miércoles serviremos pan integral**

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
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.

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

| | EDAD en años | ENERGIA Kcal/día | 35% ENERGIA Kcal/día |
|-------|--------------|------------------|----------------------|
| Niños | 3 - 8 | 1.742 | 610 |
| Niñas | 3 - 8 | 1.642 | 575 |
| Niños | 9 - 13 | 2.278 | 798 |
| Niñas | 9 - 13 | 2.021 | 725 |
| Niños | 14 - 18 | 3.152 | 1.103 |
| Niñas | 14 - 18 | 2.368 | 829 |

Fuente: Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005

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.

COMPASS
Scolarest