

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Septiembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

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

ACELGAS CON PATATAS
POLLO EN SALSAS
LECHUGA
FRUTA

9

748 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON COSTILLA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

12

795 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

ESPIRALES A LA ITALIANA
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
VERDURAS
YOGUR

13

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

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

14

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

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

15

654 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
ENSALADA VARIADA
FRUTA

16

726 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 13

ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO
FRUTA

19

766 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

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

20

776 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS
SAN JACOBO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

21

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

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

22

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

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSAS
FRUTA

23

790 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO
Y PEREJIL
ENSALADA DE OTOÑO CON
CALABAZA ASADA Y VINAGRETA DE
QUESO

26

674 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 13

SOPA DE COCIDO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LÁCTEO

27

660 Kcal. P.: 12 HC.: 31 L.: 54 G.: 8

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

28

729 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
VERDURAS
FRUTA

29

664 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
LECHUGA
FRUTA

30

714 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS A LA RIOJANA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

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.: Kiloenergías (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.**

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Cautious
Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

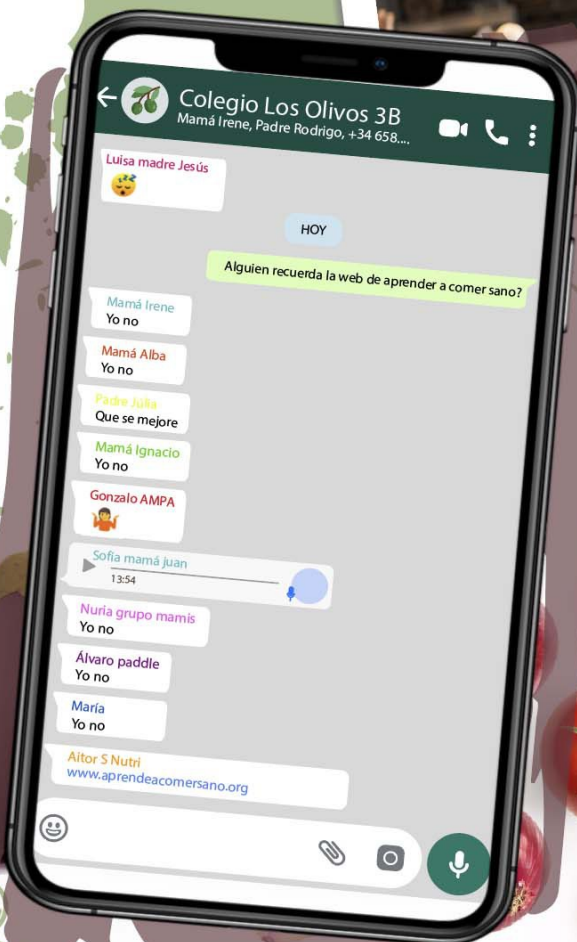
COMPASS
Scolarest

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.



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	ENERGÍA Kcal/día	35% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3 - 8	1.742	610
Niñas	3 - 8	1.642	575
Niños	9 - 13	2.278	798
Niñas	9 - 13	2.071	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 establezca 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.

