

# C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

9 739 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS  
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
LECHUGA  
FRUTA

10 690 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 13

SOPA DE POLLO CON PASTA  
FILETE DE AGUJA EN SALSAS  
VERDURAS GRATINADAS  
FRUTA

11 682 Kcal. P.: 29 HC.: 37 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ROTI DE PAVO EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA VARIADA  
LÁCTEO

12 682 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS  
POLLO EN SALSAS  
LECHUGA  
FRUTA

13 683 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

16 701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**RECETA FISH REVOLUTION**  
ARROZ TRES DELICIAS (CON  
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON  
CAPONATA DE VERDURAS  
FRUTA

17 726 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA  
ENSALADA VARIADA  
FRUTA

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

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

19 716 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 44 G.: 10

CREMA DE CALABAZA  
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO  
Y FRITO)  
ENSALADA ESPECIAL  
LÁCTEO

20 792 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 14

ESPIRALES A LA ITALIANA  
SALCHICHAS DE CERDO AL HORNO  
LECHUGA  
FRUTA

23 750 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9

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

24 776 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS  
SAN JACOBO DE PAVO  
VERDURAS  
FRUTA

25 746 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

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

26 688 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 13

**JORNADA LOS MAYAS**  
CREMA DE ELOTE (Maíz, puerro y  
patata)  
CHILI CON CARNE Y ARROZ BLANCO  
FRUTA

27 786 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON  
VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE Y  
PIMIENTO ROJO)  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA

30

FESTIVO

31 661 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA  
BACALAO A LA ROMANA  
LECHUGA  
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. Los miércoles serviremos pan integral**

**AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**Skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

**Grow  
FOOD  
BANKS**

**COMPASS** | **Scolarest**



**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