

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Junio - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1 723 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y
PATATAS
FRUTA

2 657 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
CALABAZA Y PATATA
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

3 782 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6 654 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 5

ARROZ DE LA HUERTA
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
LÁCTEO

7 657 Kcal. P.: 10 HC.: 32 L.: 55 G.: 10

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8 732 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
BACALAO A LA ROMANA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9 677 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
HAMBURGUESA CON QUESO
LECHUGA
FRUTA

10 740 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 10

SOPA DE COCIDO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA GAJO
FRUTA

13 656 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE
OLIVA
FILETE DE AGUJA EN SALSA
ENSALADA VARIADA
LÁCTEO

14 795 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 5

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
LECHUGA Y JAMÓN YORK
FRUTA

15 735 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

16 649 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

GUISANTES CON JAMÓN
GUISADO DE POLLO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

17 672 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

20 790 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO

21 668 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

22 785 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
RALLADO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
HELADO

□

□

AQUÍ SE
COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Be Caring
skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

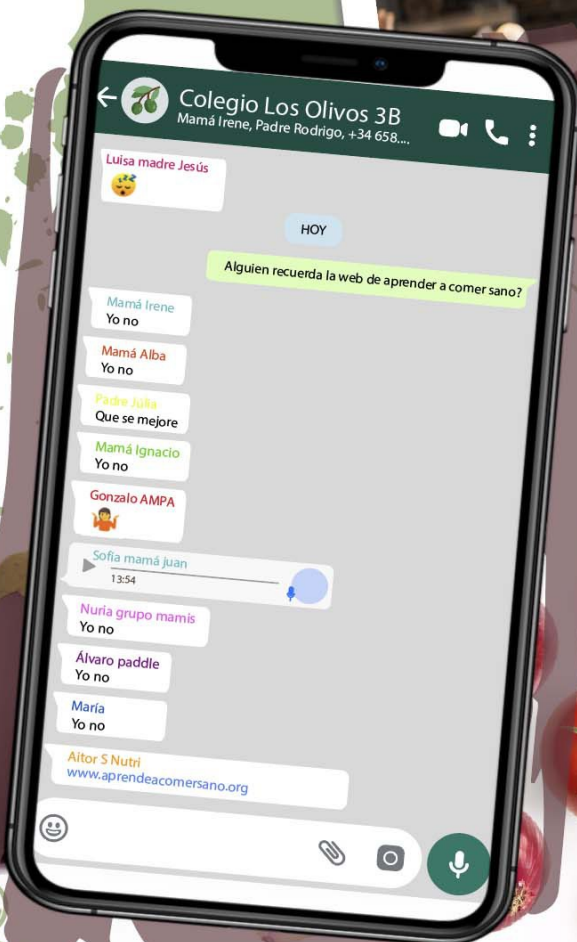
NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece 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.**

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.



SI HEMOS COMIDO:	PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	FRUTA



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 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.

