

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

6

1 656 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

2 754 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

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

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7 687 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 13

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

8 713 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA

9 686 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 42 G.: 10

ACELGAS CON PATATAS
POLLO EN SALSA
LECHUGA
FRUTA

10 676 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTATO ESTOFADAS A LA JARDINERA
LÁCTEO

13 707 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 10

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

14 730 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

15 788 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
VERDURAS
FRUTA

16 710 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

MASAI
GITHERI (ALUBIAS PINTAS CON MAÍZ AL ESTILO KENIATA)
NYAMA CHOMA DE POLLO
ENSALADA KACHUMBARI
HELADO

17 682 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES Y GUISANTES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE
ENSALADA VARIADA
FRUTA

20 734 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO
LECHUGA
LÁCTEO

21 780 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS
SAN JACOBO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA

22 681 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 50 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

23 759 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 39 G.: 10

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24 683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y VERDURAS THAI
FRUTA

27 673 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 40 G.: 13

SOPA DE COCIDO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
LÁCTEO

28 665 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 8

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

29 711 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

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

30 692 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

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

31 680 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA
FRUTA

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