

C. VALVERDE - Escolar

Junio/Julio - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

27 752 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

28 661 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

29 770 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
FILETE DE ABADJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

30 654 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
HELADO
ICE CREAM

1 722 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

4 604 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

5 712 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6 665 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 45 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

7 687 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

MACARRONES AL AJILLO
MACARONI WITH GARLIC
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

8 680 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
HELADO
ICE CREAM

11 733 Kcal. P.: 12 HC.: 29 L.: 58 G.: 19

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
HELADO
ICE CREAM

12 837 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

13 656 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

SOPA MARAVILLA
PASTA SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS
YOGUR
YOGHURT

14 765 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

15 800 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

18 650 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 43 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA
PIZZA
FRUTA
FRUIT

19 821 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 9

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA
PASTA CARBONARA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

20 633 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE & OREGANO
MERLUZA A LA VASCA CON GUIANTES
BASQUE STYLE HAKE
HELADO
ICE CREAM

21 636 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 17

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

22 821 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 804 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

26 596 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 17

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

27 716 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

28 542 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
ABADJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
HELADO
ICE CREAM

29 899 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

Aquí se cocina 100% con ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL 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

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.