

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Septiembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7 604 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

ENSALADA DE CABALLA
MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO RALLADO
FRUTA

8 614 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
OLLA GITANA
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
FRUTA

9 541 Kcal. P.: 10 HC.: 60 L.: 28 G.: 4

GAZPACHO ANDALUZ
ARROZ EN PAELLA CON POLLO
GELATINA DE FRESA SIN AZUCAR

10 584 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

11 562 Kcal. P.: 21 HC.: 23 L.: 55 G.: 18

ENSALADA DE VERANO
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
HELADO

14 804 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 48 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ESTOFADO DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
BUÑUELOS DE BACALAO
FRUTA

15

FESTIVO

16 787 Kcal. P.: 27 HC.: 22 L.: 49 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
HERVIDO DE JUDÍAS VERDES Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

17 645 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ENSALADA VERDE
MACARRONES CON ATÚN
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

18 714 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ ABANDA
LOMO EN ADOBO
HELADO

21 668 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

22 777 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 5

ENSALADA CON ACEITUNAS
LENTEJAS ESTOFADAS
BOCADITOS DE BACALAO CON
TOMATE
FRUTA

23 790 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CALDOSO
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
FRUTA

24 733 Kcal. P.: 27 HC.: 38 L.: 34 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
POLLO AL HORNO
YOGUR

25 531 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

28 856 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

29 508 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y ZANAHORIA
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
POLLO A LA NARANJA
YOGUR

30 712 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 31 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 672 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos: teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



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
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest