C. ALBORADA SECUNDARIA/BACHILLERATO

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 680 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L: 36 G.: 7 ARROZ CON TOMATE ENSALADA DE ARROZ HUEVOS REVUELTOS FILETE DE AGUJA PLANCHA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA
4 592 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L: 45 G.: 14 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA SOPA CASTELLANA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA SAN JACOBO PATATA FRITA POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**5** 626 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L: 47 G.: 11 SOPA DE LETRAS PISTO DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS BACALADO AL HORNO TOMATE ALIÑADO POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**6** 705 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L: 33 G.: 8 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CALDO DE COCIDO POLLO ASADO A LA PROVENZAL BROCHETA DE POLLO AROS DE CEBOLLA POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**7** 796 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L: 38 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS SALMOREJO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN PALITOS DE MERLUZA LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**8** 692 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L: 35 G.: 10 MACARRONES CON TOMATE ENSALADA DE PASTA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CABALLA ENCEBOLLADA PATATA ASADA HELADO BUFFET DE ENSALADA
11 524 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L: 46 G.: 11 JUDÍAS VERDES AL NATURAL CREMA DE JUDIAS POLLO ASADO BROCHETA DE POLLO PATATA FRITA POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**12** 815 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L: 33 G.: 9 ARROZ CON TOMATE SALTEADO DE VEDURAS MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS PELOTA DE CARNE RELLENA PATATAS CHIP POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**13** 722 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L: 31 G.: 6 FIDEUA CON VERDURITAS GUISANTES CON JAMÓN JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE BUÑUELOS DE BACALAO LECHUGA Y JUDIA BROTE POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**14** 623 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 25 G.: 7 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**15** 775 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L: 41 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS GAZPACHO VARITAS DE MERLUZA EMPANADILLAS ATÚN LECHUGA Y MAÍZ POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA
18 832 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 11 ESPIRALES A LABONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON) COLIFLOR REHOGADA TORTILLA DE PATATAS FLAMENQUIN LECHUGA HOJA DE ROBLE POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**19** 677 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 32 G.: 9 CREMA DE BRÓCOLI SALTEADO DE VERDURAS ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO RABAS DE CALAMAR AROS DE CEBOLLA POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**20** 628 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 5 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO TOMATE ALIÑADO POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**21** 636 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 37 G.: 8 SOPA DE FIDEOS JUDIAS VERDES CON BEICON SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA POSTRE VARIADO BUFFET DE ENSALADA	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** FESTIVO	**29** FESTIVO

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.**

aprende acomer sano.org

FISH REVOLUTION

MÉTE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest ART

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- Cuidamos del planeta.

www.**scolarest**.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja
Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón
Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro
Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli
Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa
Melva
Mero
Lubina
Pez espada
Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS

Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."