

CEIP GABRIEL MIRÓ

Mayo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	683 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 13	928 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 6
			ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS PEPINO	ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ATÚN
			CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA FRUTA	PAELLA Alicantina BACALAO REBOZADO FRUTA
6	7	8	9	10
771 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 6	706 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 7	594 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 17	585 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5	581 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ ARROZ CALDO CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	LECHUGA, TOMATE Y PEPINO HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA) CABEZA DE CERDO EN SALSA HELADO	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	ENSALADA VERDE MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA
13	14	15	16	17
629 Kcal. P.: 27 HC.: 17 L.: 55 G.: 15	789 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 12	695 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4	686 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 11	733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO GUISADO DE POLLO TORTILLA FRANCESA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE SOPA DE MENUDILLOS ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO FRUTA	LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON QUINUA FILETE DE AGUJA EN SALSA FRUTA	JORNADA GRAN MURALLA (CHINA) ENSALADA CHINA ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE FRUTA
20	21	22	23	24
734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6	637 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 29 G.: 6	673 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7	727 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6	693 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 13
TOMATE ALIÑADO ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACETUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS FRITOS FRUTA	LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO FRUTA	LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PATATAS GUISADAS POLLO ASADO AL ORÉGANO YOGUR
27	28	29	30	31
716 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7	783 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 38 G.: 6	662 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 14	665 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 12	856 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 12
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA CODITOS A LA NAPOLITANA TORTILLA DE ATÚN FRUTA	ENSALADA VERDE OLLETA CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO HELADO	ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO CEBOLLA SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA FRUTA	ENSALADA ESPECIAL PAELLA VALENCIANA FIAMBRE O EMBUTIDO FRUTA

aprende acomersano.org



COMPASS GROUP Scolarest

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P.: Proteínas / H.: Hidratos de Carbono / L.: Lípidos / G.: Glúcidos 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 (los Viernes será INTEGRAL), la bebida será AGUA y la Lenteja es ECOLÓGICA.

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

AGUA, ACEITE DE OLIVA, VEGETALES CRUDOS O COCIDOS, FRUTAS Y LÁCTEOS, PROTEINA (Carne, pescado, huevos o legumbres), HIDRATOS DE CARBONO

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

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

RECOMENDACIÓN: 4 g/día

NOTAS:

COMPASS GROUP Scolarest

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.