C. ARCADIA - SECUNDARIA

Marzo - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 1.017 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 33 G.: 8 ARROZ ABANDA ARROZ NEGRO CON VERDURAS QUICHE DE PUERRO Y HUEVO LORRAINE LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA NATURAL
4 728 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 10 GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA COLIFLOR CON PATATAS POLLO ASADO A LA PROVENZAL LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	**5** 827 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS MENESTRA DE VERDURAS JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE ENSALADA MIXTA YOGUR	**6** 835 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 46 G.: 12 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN PISTO DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA TOMATE Y OLIVAS FRUTA	**7** 835 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 45 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS ESPINACAS A LA CREMA HUEVOS FRITOS PATATAS FRITAS FRUTA	**8** 852 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 5 MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA SOPA MINESTRONE ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA
11 981 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 10 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA (ECOLÓGICO) CREMA DE CHAMPIÑONES TORTILLA DE PATATAS CON SALSA DE CHAMPIÑONES LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**12** 1.082 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 40 G.: 11 *JORNADA CHICHÉN ITZA (MÉXICO)* ARROZ A LA MEXICANA TACO DE VERDURAS CON TOMATE ESPECIADO CHILI CON CARNE PICO DE GALLO (Pimiento, tomate y cebolla) FRUTA	**13** 759 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN A LA PROVENZAL PATATAS GUISADAS FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) PATATA PANADERA CON PIMIENTOS YOGUR	**14** 811 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 36 G.: 7 SOPA DE COCIDO PANACHE DE VERDURAS COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA	**15** 1.169 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 44 G.: 8 FIDEUA CON POLLO ACELGAS REHOGADAS SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS LECHUGA Y JUDIA BROTE BIZCOCHO CASERO
18 788 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 6 ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE CREMA DE ESPINACAS GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO LECHUGA Y PEPINO FRUTA	**19** 705 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 9 BRÓCOLI GRATINADO PORRUSALDA RAGOUT DE CERDO ESTOFADO PATATAS DADO FRUTA	**20** 736 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 39 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA ALCACHOFAS SALTEADAS REVUELTO DE ATÚN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**21** 814 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 11 SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO LOMBARDA CON MANZANA DELICIAS DE POLLO (NUGGETS) ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA HELADO	**22** NO LECTIVO
25 FESTIVO	**26** FESTIVO	**27** FESTIVO	**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 a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE 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."