

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Febrero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

1

496 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

2

778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CANTONÉS

CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA
CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS
FRUTA

3

575 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 52 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
YOGUR

6

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

7

587 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 24 G.: 5

ARROZ A LA NAPOLITANA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA
MERY
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

8

861 Kcal. P.: 56 HC.: 19 L.: 25 G.: 6

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
POLLO AL AJILLO
VERDURAS
GELATINA

9

655 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 10

JORNADA CHEROKEE
CHEROKEE SUCCOTASH (Alubias blancas
guisadas con maíz)

CAZUELA CHEROKEE DE LA ABUELA
FRUTA

10

563 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

13

664 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

MACARRONES GRATINADOS
GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

14

726 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
YOGUR

15

614 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
FRUTA

16

731 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 31 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO EN SALSA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

17

837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL

ARROZ A LA VENECIANA
FLAMENQUINES
ENSALADA VERDE
FRUTA

20

567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

21

602 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 24 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS GUIADOS CON MAGRO
FRUTA

22

735 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA
MARINA
YOGUR

23

689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

24

757 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

27

NO LECTIVO

28

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

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.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
Scolarest