

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA - SECUNDARIA

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 905 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

CERDO AL STROGONOFF DE SETAS CON BRÓCOLI REHOGADO CON PATATA

LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
CREMA DE FRIJOLES CON MAÍZ

FRUTA

3 1.156 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6

SALMÓN AL HORNO CON PENNE AL PESTO Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

ENSALADA TROPICAL
TARRINA DE QUESO CON ALBAHACA Y SÉSAMO

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

4 1.340 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 13

REVUELTO DE HUEVO CON CALABACIN, MORCILLA Y CEBOLLA CARAMELIZADA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, PEPINO Y MAÍZ

PATATAS CON ALI OLI CASERO

FRUTA

5 993 Kcal. P.: 15 HC.: 63 L.: 18 G.: 3

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA

FRUTA

6 898 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

JORNADA MEXICANA
BURRITOS DE POLLO HABANERO

ENSALADA CRIOLLA

GUACAMOLE CON NACHOS, TOMATE Y CEBOLLA

FRUTA

9 1.063 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 7

FIDEUA DE ATÚN CON ALIOLI
ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN, ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS)

PASTEL DE HORTALIZAS CON HUEVO

FRUTA

10 837 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 30 G.: 10

POTAJE DE CALABAZA Y JUDIAS VERDES

ENSALADA DE ESCAROLA Y NARANJA

TOMATE ALIÑADO

FRUTA

11 1.032 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 9

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

ENSALADILLA OLIVIER

BRÓCOLI CON BECHAMEL

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 1.234 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 28 G.: 7

JAMONCITOS DE POLLO A LA CAZADORA
ENSALADA DE PASTA AL PESTO CON TOMATE NATURAL

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS

FRUTA

13 1.064 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

JORNADA PERSA
GHORMEH SABZI (TERNERA ESTOFADA CON VERDURAS Y ARROZ PILAF)

SALAD-E-SHIRAZI (ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO A LA HIERBABUENA)

CREMA FRIA DE YOGUR PERSA

FRUTA

16 1.047 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 10

ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA ESPAÑOLA Y FIDEOS DE VERDURAS

ENSALADA MIXTA

SALMOREJO CORDOBÉS

FRUTA

17 1.194 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 35 G.: 7

LOMO DE MERLUZA CON SALSA DE JAMÓN IBÉRICO Y BRÓCOLI SALTEADO

ENSALADA ALEMANA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS CON SALSA DE AZAFRÁN

FRUTA

18 725 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 29 G.: 6

ESTOFADO DE PAVO AL CURRY
ENSALADA DE ESPINACA BABY CON PIÑA, MAÍZ Y VINAGRETA DE MODENA

HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE

FRUTA

19 924 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 G.: 6

ABADEJO EN MOJO CANARIO (VERDE) CON PAELLA DE VERDURAS

ENSALADA DE LECHUGAS MIX, TOMATE, PEPINO CON YORK Y ACEITE DE ALBAHACA

HUMMUS DE GARBANZO (ECOLÓGICO) Y CALABAZA ASADA AL CURRY CON PERAS

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

20 1.097 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 11

JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA
PIZZA CARBONARA CON SETAS SALTEADAS

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA

SOPA MINISTRONE

FRUTA

23 892 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

ARROZ ABANDA DE RAPE, CALABACÍN Y GAMBAS

ENSALADA DE RÚCULA, CHERRY Y PARMESANO AL BALSÁMICO

CREMA DE BROCOLI CON PICATOSTES Y QUESO AZUL

FRUTA

24 1.207 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (ECOLOGICO) A LA NAPOLITANA CON BUTIFARRA DE CERDO

BUFFET DE ENSALADAS

EMPANADA DE HOJALDRE

FRUTA

25 996 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 46 G.: 7

SALMÓN AL HORNO CON MAYONESA DE LIMON QUINOA (ECOLOGICO) CON VERDURAS ASADAS Y PEREJIL

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS

SOBRASADA VEGETAL

FRUTA

26 1.222 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 10

COCIDO ANDALUZ

ENSALADA DE BOCAS DE MAR

ARROZ (INTEGRAL) TRES DELICIAS CON TORTILLA Y JAMÓN DULCE

POSTRE CASERO

27 921 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 29 G.: 6

JORNADA ÁRABE
POLLO HALAL A LA CHERMOULA CON COUS COUS DE VERDURAS

SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)

CREMA MARROQUÍ DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

FRUTA

30 1.055 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

POLLO TIKKA MASALA CON ARROZ CON VERDURAS Y LEGUMBRETA

ENSALADA MEDITERRANEA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA CONFITADA Y JENGIBRE

FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

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:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.