

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA - SECUNDARIA

Septiembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

880 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 7

PAELLA DE SECRETO IBÉRICO CON SETAS AL TOMILLO
ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN, ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS)
TZATZIKI GRIEGA CON PAN DE PITA
FRUTA

1.207 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

SALMÓN AL HORNO CON PENNE AL PESTO Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS
LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
EMPANADA DE CARNE
FRUTA

1.028 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 22 G.: 6

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON COSTILLA
ENSALADA DE MIX DE ARROZ CON MANGO Y VINAGRETA DE MOSTAZA
GAZPACHO ANDALUZ
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

1.058 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 7

REVUELTO DE BACALAO Y VERDURAS CON PATATAS PAJA
ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
CREMA CASTELLANA DE GARBANZOS CON VIRUTAS DE JAMÓN CRUJIENTE
FRUTA

1.045 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

GARBANZOS (ECOLÓGICO) BOLOGNEZA GRATINADOS CON ZANAHORIAS AL AJIMOJI
BUFFET DE ENSALADAS
HUEVOS RELLENOS DE BONITO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

666 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

DADOS DE CALAMAR A LA MARINERA
ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA
JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
FRUTA

1.082 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 6

RAVIOLIS DE SETAS A LOS CUATRO QUESOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
BRUSCHETTA MEDITERRÁNEA
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

948 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 6

ATÚN MARINADO EN SOJA Y NARANJA CON COUS COUS DE VERDURAS ASADAS
ENSALADA DE PATATAS, HUEVO, PEPINILLO Y MAHONESA
SOPA ASIÁTICA DE MISO Y VERDURAS
FRUTA

1.022 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 22 G.: 5

ROLLITO DE PRIMAVERA CON NOODELS Y VERDURAS THAI
ENSALADA DE LECHUGA, LOMBARDA Y MANZANA
OLLA GITANA
FRUTA

910 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 18 G.: 3

WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA
ENSALADA MIXTA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON CALABAZA Y PATATA
FRUTA

1.237 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 9

CABALLA CON ROMESCO
CALABACÍN EN ESPAGUETIS CON VIRUTAS DE JAMÓN, PARMESANO Y VINAGRETA DE FRESAS
ENSALADA DE LENTEJAS VERDES (ECOLÓGICO) CON MANZANA A LA MENTA
FRUTA

1.230 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON VERDURAS AL WOK Y LASCAS DE PAVO CONFITADO
ENSALADA PANZANELLA
EMPEDRADO DE JUDÍA BLANCA (ECOLÓGICO) CON CEBOLLA TIERNA Y ATÚN
FRUTA

1.094 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 30 G.: 6

GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS CON PATATAS PANADERAS Y JUDÍAS SALTEADAS
ENSALADA DE PASTA (ECOLÓGICO) (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
CREMA DE TOMATE ASADO Y QUESO DE OVEJA
FRUTA

961 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

ROAST BEEF CON SALSA GRAVY Y PATATAS AL ROMERO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE MAÍZ, CURRY Y LECHE DE COCO
FRUTA

1.118 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 9

TAJINE DE TERNERA CON ZANAHORIAS AL ROMERO
ENSALADILLA OLIVIER
BABA GANOUSH (PATE DE BERENJENA)
FRUTA

1.060 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 15

HAMBURGUESA DE TERNERA, EMMENTAL Y CEBOLLA CAMELIZADA
ENSALADA CRIOLLA
PATATAS CHEESE AND FRIES
FRUTA

799 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

BURRITOS MEJICANOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA
CREMA DE YOGURT Y MOSTAZA CON BASTONES DE ZANAHORIA
FRUTA

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**.

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

COMPASS
Scolarest

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