

# C. ARENALES CARABANCHEL - SECUNDARIA

Diciembre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

663 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 5  
**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
 PAELLA WITH VEGETABLES  
**CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES**  
 FISH STEW WITH SQUID  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
 BEEN SPROUT SALAD  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 4  
**SOPA DE COCIDO**  
 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
 CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
 FRUIT

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

897 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 7  
**MACARRONES CON TOMATE**  
 MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
 HAM CROQUETTES  
**MAÍZ Y OLIVAS**  
 SWEETCORN AND OLIVE  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13  
**JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA**  
 GREEN BEANS WITH CARROT  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA**  
 MEATBALLS IN SPANISH SAUCE  
**PURÉ DE PATATAS**  
 MASHED POTATOES  
**FRUTA**  
 FRUIT

607 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 23 G.: 5  
**CREMA DE ZANAHORIAS**  
 CREAM OF CARROTS SOUP  
**COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO**  
 COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4  
**ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA**  
 RICE WITH TOMATO AND ONION  
**MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN**  
 OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
 LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

736 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7  
**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA**  
 WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
**TORTILLA DE PATATAS**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

649 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16  
**VIKINGOS**  
**SOPA VIKINGA DE VERDURAS DE INVIERNO Y LLUVIA**  
 VIKING SOUP OF WINTER VEGETABLES AND PASTA  
**CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO**  
 VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS  
**ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS**  
 NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES WITH HONEY GLAZE AND HERBS  
**YOGUR**

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5  
**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
 STEWED LENTILS WITH POTATO  
**CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
 FRIED SQUID RINGS  
**LECHUGA Y TOMATE**  
 LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

727 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 37 G.: 8  
**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
 CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**TORTILLA DE ATÚN**  
 TUNA OMELETTE  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
 BEEN SPROUT SALAD  
**LÁCTEO**  
 DAIRY

487 Kcal. P.: 19 HC.: 62 L.: 15 G.: 4  
**SOPA DE COCIDO**  
 TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
 CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
 FRUIT

754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13  
**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
**CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO**  
 CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM AND CHEESE  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
 COMPLETE HAMBURGER  
**POSTRE DE NAVIDAD**  
 CHRISTMAS DESSERT

23

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