

# CEIP SEIS DE DICIEMBRE

# Septiembre - 2020

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES






**7** 739 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW

**CROQUETAS**  
CROQUETTES

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**8** 701 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 10

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN THIGH

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**9** 712 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA

**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

**10** 722 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

**ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS**  
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES

**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

**FRUTA**  
FRUIT

**11** 529 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP

**CABEZADA DE CERDO EN SALSA**  
PORK HEAD IN SAUCE

**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
MUNG BEAN SPROUT SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

**14** 618 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

**ENSALADA DE PASTA TRICOLOR**  
TRICOLOR PASTA SALAD

**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**15** 577 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 23 G.: 3

**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

**FRUTA**  
FRUIT

**16** 719 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

**CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES**  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS

**ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES**  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

**HELADO**  
ICE CREAM

**17** 589 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY**  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

**18** 807 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 40 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

**PECHUGA EMPANADA**  
BREADED CHICKEN BREAST

**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT

**21** 734 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

**FRUTA**  
FRUIT

**22** 604 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 38 G.: 10

**ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ**  
POTATOES SALAD WITH EGG AND SWEETCORN

**CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA**  
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

**FRUTA**  
FRUIT

**23** 521 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 50 G.: 16

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP

**HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA HORNEADA**  
CON PISTO MANCHEGO

**CLASSIC BURGUER WITH RATATOUILLE**

**YOGUR**  
YOGHURT

**24** 652 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

**FRUTA**  
FRUIT

**25** 710 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 6

**ARROZ AL CURRY**  
CURRIED RICE

**MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION

**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**28** 552 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 28 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

**CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO**  
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE

**FRUTA**  
FRUIT

**29** 718 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

**PAELLA ALICANTINA**  
ALACANT PAELLA

**PALOMETA AL HORNO**  
BAKED FISH

**HELADO VAINILLA**  
ICE CREAM

**30** 761 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

**LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES**  
LENTILS WITH GREEN BEANS

**EMPANADO DE JAMON Y QUESO**  
BREADED HAM AND CHEESE

**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO

**FRUTA**  
FRUIT



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

**SCOLAREST**  
con las familias





## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



| Si hemos comido:              | Podemos cenar:                        |
|-------------------------------|---------------------------------------|
| Cereales, féculas o legumbres | Hortalizas crudas o legumbres cocidas |
| Verduras                      | Cereales o féculas                    |
| Carne                         | Pescado o huevo                       |
| Pescado                       | Carne magra o huevo                   |
| Huevos                        | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | Fruta                                 |

Notas:

Scolarest