

MARIA AUXILIADORA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
PATATAS VAPOR
FRUTA

BRÓCOLI REHOGADO
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL

ARROZ CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

552 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 5
SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ARROZ BLANCO
FRUTA

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12
ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

599 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

432 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 25 G.: 7
SOPA DE PASTA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

779 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 8
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
CARNE ASADA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

751 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 8
LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA ORLY
ENSALADA MIXTA
NATILLAS

659 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 12
CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

620 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 33 G.: 11
SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
VERDURAS
NATILLAS

576 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 10
CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

696 Kcal. P.: 8 HC.: 34 L.: 55 G.: 7
MENESTRA DE VERDURAS
CALAMARES A LA ROMANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

655 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 11
SOPA DE FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
FRUTA

673 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 6
POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

676 Kcal. P.: 31 HC.: 25 L.: 43 G.: 12
COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

FESTIVO

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.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

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.