

MARIA AUXILIADORA.

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 900 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9 ENSALADA DE PASTA POLLO AL HORNO DADITOS DE PATATA GUISADA FRUTA	9 578 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 10 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FILETE DE MERLUZA ROMANA LECHUGA YOGUR NATURAL	10 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12 ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	11 473 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 8 SOPA DE ESTRELLAS PESCADO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE YOGUR DE SABOR	12 594 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 54 G.: 10 COLIFLOR SALTEADA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA FRUTA
15 669 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 51 G.: 16 CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO AL HORNO PASTA YOGUR NATURAL	16 615 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA	17 661 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 5 SOPA DE VERDURAS PAELLA MIXTA CON POLLO Y CALAMAR FRUTA	18 665 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 47 G.: 13 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CARNE ASADA PATATAS VAPOR HELADO	19 538 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 51 G.: 13 BRÓCOLI REHOGADO TORTILLA DE QUESO ENSALADA MIXTA FRUTA
22 663 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 33 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS FRUTA	23 502 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7 SOPA MINISTRONE FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA PATATAS VAPOR YOGUR NATURAL	24 824 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 9 ENSALADA DE PASTA POLLO AL HORNO FRUTA	25 670 Kcal. P.: 11 HC.: 31 L.: 56 G.: 14 CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	26 590 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 8 MACARRONES A LA NAPOLITANA PESCADO AL HORNO LECHUGA HELADO
29 768 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 14 ARROZ CON TOMATE LOMO DE CERDO AL HORNO PATATAS VAPOR YOGUR	30 659 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 59 G.: 9 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) CALAMARES A LA ROMANA ENSALADA MIXTA 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.

aprende
acomer
sano.org



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

Esparrago
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.