

MARIA AUXILIADORA.

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 624 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L: 24 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE

FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA

PATATA PANADERA

FRUTA

2 821 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L: 35 G.: 8

GARBANZOS CON VERDURAS

POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO

PATATAS VAPOR

FRUTA

3 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L: 40 G.: 12

ARROZ CALDOSO

LOMO DE CERDO AL HORNO

MENESTRA DE VERDURAS

FRUTA

4 659 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L: 53 G.: 12

CREMA DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS

ENSALADA MIXTA

YOGUR DE SABOR

5 655 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L: 35 G.: 11

SOPA DE FIDEOS

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

CON ARROZ PILAF

FRUTA

8

FESTIVO

9 802 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L: 51 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO

NUGGETS DE POLLO

PATATAS FRITAS

FRUTA

10 599 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L: 28 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA

PESCADO AL HORNO

ENSALADA MIXTA

FRUTA

11 620 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L: 33 G.: 11

SOPA DE PASTA

CARNE ASADA

VERDURAS

NATILLAS

12 673 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L: 35 G.: 6

POTAJE DE LENTEJAS

FILETE DE MERLUZA ROMANA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

15 745 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA

FRUTA

16 515 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L: 29 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS

FILETE DE MERLUZA AL HORNO

VERDURAS SALTEADAS

YOGUR NATURAL

17 432 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L: 25 G.: 7

SOPA DE PASTA

LOMO ADOBADO AL HORNO

PATATA PANADERA

FRUTA

18 576 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L: 54 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN

TORTILLA DE PATATAS

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA

19 MENÚ ESPECIAL NAVIDAD



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

NOTAS:


Scolarest

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi



Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja



Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berengena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→ Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→ Pescado o huevo
Pescado	→ Carne o huevo
Huevo	→ Pescado o carne
Fruta	→ Lácteos o Fruta
Lácteos	→ 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.