

MARIA AUXILIADORA.

Diciembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	624 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4	2	821 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 8	3	766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 12	4	659 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L.: 53 G.: 12	5	655 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 11
MACARRONES CON TOMATE FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA PATATA PANADERA FRUTA		GARBANZOS CON VERDURAS POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO PATATAS VAPOR FRUTA		ARROZ CALDOSO LOMO DE CERDO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS FRUTA		CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA MIXTA YOGUR DE SABOR		SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ PILAF FRUTA	
8	FESTIVO	9	802 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 51 G.: 8	10	599 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4	11	620 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 33 G.: 11	12	673 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 6
		BRÓCOLI REHOGADO NUGGETS DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA		ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA PESCADO AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA		SOPA DE PASTA CARNE ASADA VERDURAS NATILLAS		POTAJE DE LENTEJAS FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	
15	745 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 11	16	515 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 29 G.: 7	17	432 Kcal. P.: 23 HC.: 49 L.: 25 G.: 7	18	576 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 10	19	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO VERDURAS SALTEADAS YOGUR NATURAL		SOPA DE PASTA LOMO ADOBADO AL HORNO PATATA PANADERA FRUTA		CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE 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.





# 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](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## 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  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

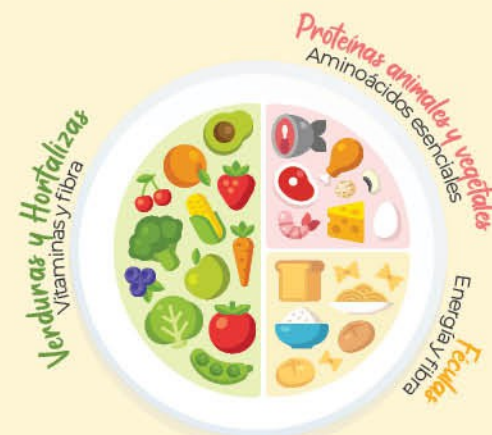
Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## 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.**