

MARIA AUXILIADORA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Enero - 2026



12 550 Kcal. P.: 16 HC.: 60 L: 19 G.: 3

SOPA DE COCIDO
GARbanzoS A LA BOLOñESA
FRUTA

13 712 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L: 35 G.: 7

MACARRones CON VERDURAS
SALMón AL HORNO
PATATAS VAPoR
YOGUR NATURAL

14 593 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L: 44 G.: 8

JUDíAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTóN
CROQUETAS Y MINIEMpanADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8 659 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L: 41 G.: 14

FABADA
TORTILLA DE QUESO
NATILLAS

9 637 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L: 42 G.: 10

BRóCOLI REHOGADO
CARNE ASADA
ENSALADA MIXTA
VERDURAS
FRUTA

19 755 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L: 42 G.: 14

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
LOMO DE CERDO AL HORNO
PATATA COCIDA
YOGUR

20 626 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L: 54 G.: 17

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21 558 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L: 27 G.: 5

SOPA DE PESCADO
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS CON ARROZ BLANCO
FRUTA

22 751 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
MERLUZA ORLY
ENSALADA MIXTA
NATILLAS

23 702 Kcal. P.: 8 HC.: 35 L: 54 G.: 7

MENESTRA DE VERDURAS
CALAMARES A LA ROMANA
PATATAS FRITAS
FRUTA

26 630 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L: 24 G.: 4

MACARRones CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
PATATA PANADERA
FRUTA

27 827 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L: 34 G.: 8

GARBANzoS CON VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMoN Y TOMILlo
PATATAS VAPoR
FRUTA

28 772 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L: 40 G.: 12

ARROZ CALDOSO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

29 659 Kcal. P.: 13 HC.: 32 L: 53 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

30 661 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L: 34 G.: 11

SOPA DE FIDEoS
ALBóNDIGAS A LA JARDINERA
CON ARROZ PILAF
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.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



GROW
FOOD
BANKS

Scolarest

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
Berenjena
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.