

MARIA AUXILIADORA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

7

8

9

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

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

15

803 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA

16

671 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR DE SABOR

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 CALDOZO
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



FISH
REVOLUTION



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:

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
Vitamina 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.