

MARIA AUXILIADORA.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 601 Kcal. P.: 13 HC.: 28 L.: 57 G.: 12

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

9 751 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

FESTIVO

3 808 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 7

BRÓCOLI REHOGADO
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

10 515 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 29 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VERDURAS SALTEADAS
YOGUR NATURAL

17

FESTIVO

4 605 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
PESCADO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

11 469 Kcal. P.: 25 HC.: 46 L.: 26 G.: 7

SOPA DE PASTA
LOMO ADOBADO AL HORNO
PATATA PANADERA
FRUTA

18

FESTIVO

5 620 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 33 G.: 11

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
VERDURAS
NATILLAS

12 582 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19

LENTEJAS ESTOFADAS
SALMÓN AL HORNO
YOGUR

26 625 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 10

COLIFLOR SALTEADA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
TOMATE HORNO
YOGUR DE SABOR

6 679 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 6

POTAJE DE LENTEJAS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

13 676 Kcal. P.: 31 HC.: 25 L.: 43 G.: 12

COLIFLOR SALTEADA
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
YOGUR DE SABOR

20 549 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

SOPA DE PASTA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27 579 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

23 799 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA ROMANA
DADITOS DE PATATA GUISADA
FRUTA

24 553 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
POLLO AL HORNO
TOMATE NATURAL
YOGUR NATURAL

25 772 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

ARROZ CALDOZO
LOMO DE CERDO AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS
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



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
Rapollo
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.