

# MARIA AUXILIADORA.

Abril - 2026

## LUNES

6

13

20

27

## MARTES

7

14

21

28

## MIÉRCOLES

8

15

22

29

## JUEVES

9

16

23

30

## VIERNES

10

17

24

670 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 9

GUISANTES CON JAMÓN  
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA

719 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

695 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
FILETE DE MERLUZA ROMANA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA RALLADA  
YOGUR NATURAL

639 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 55 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
TORTILLA DE QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
FRUTA

771 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 8

ARROZ CALDOSO  
TORTILLA DE PATATAS  
ENSALADA MIXTA  
FRUTA

672 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 14

SOPA DE PASTA  
CARNE ASADA  
MENESTRA DE VERDURAS  
FRUTA

582 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 27 G.: 4

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON  
PIMENTÓN  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
FRUTA

729 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO  
POLLO AL AJILLO  
PATATA ASADA  
FRUTA

830 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 15

MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA  
HAMBURGUESA CON QUESO  
LECHUGA  
YOGUR DE SABOR

748 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ  
INTEGRAL  
TORTILLA DE PATATAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

847 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 49 G.: 9

ENSALADA DE PASTA  
HUEVOS RELLENOS CON ATUN Y  
MAHONESA  
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
MAÍZ  
FRUTA

692 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

526 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

CREMA DE VERDURAS  
GARBANZOS CON BOLOÑESA  
VEGETAL  
FRUTA

782 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 53 G.: 9

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,  
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y  
MAYONESA)  
NUGGETS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

823 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA MIXTA  
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. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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:



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.**