

MARIA AUXILIADORA.

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

NO LECTIVO

5

670 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 8

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

6

771 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

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

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

8

526 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 3

CREMA DE VERDURAS
GARBANZOS CON BOLOÑESA
VEGETAL
FRUTA

11

545 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 27 G.: 6

BRÓCOLI REHOGADO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
SEPIA
HELADO

12

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

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

13

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

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

14

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

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

15

664 Kcal. P.: 23 HC.: 23 L.: 51 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

18

629 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

19

513 Kcal. P.: 27 HC.: 40 L.: 26 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA RALLADA
YOGUR NATURAL

20

576 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 26 G.: 4

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

21

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

22

803 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 42 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CALAMARES A LA ROMANA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

25

543 Kcal. P.: 20 HC.: 53 L.: 22 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
YOGUR DE SABOR

26

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

27

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

LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO AL AJILLO
PATATA ASADA
FRUTA

28

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

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

29

726 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.