

MARIA AUXILIADORA.

LUNES

1 564 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 25 G.: 3

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
PATATAS VAPOR
FRUTA

8 545 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 27 G.: 6

BRÓCOLI REHOGADO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
SEPIA
HELADO

15 629 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

MARTES

2 698 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9 719 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

16 513 Kcal. P.: 27 HC.: 40 L.: 26 G.: 6

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

MIÉRCOLES

3 771 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

ARROZ CALDOSO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA

10 672 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 14

SOPA DE PASTA
CARNE ASADA
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA

17 576 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 3

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

JUEVES

4 830 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 15

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

11 748 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

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

18 847 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

Junio - 2026

VIERNES

5 598 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 26 G.: 3

GUISANTES CON JAMÓN
GARBANZOS CON BOLOÑESA
VEGETAL
FRUTA

12 764 Kcal. P.: 26 HC.: 20 L.: 51 G.: 11

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

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE
CURSO

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.



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



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.

NOTAS:

