

C. ANDEL

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 781 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

3 422 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL
BURRITOS DE POLLO
CHICKEN BURRITOS
YOGUR
YOGHURT

4 702 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADENO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

5 639 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 16

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
HELADO
ICE CREAM

6 758 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
ZUMO DE NARANJA NATURAL
ORANGE JUICE

9 730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

10 806 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

PAELLA MIXTA
PAELLA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

11 824 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 9

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
FRUTA
FRUIT

12 587 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

VICHYSOISE
VICHYSOISE
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

13 689 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 40 G.: 10

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

16 648 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
REVUELTO CAMPERO (CHORIZO Y PATATA)
SCRAMBLED EGGS (CHORIZO AND POTATO)
FRUTA
FRUIT

17 662 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 7

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

18 690 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 50 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

19 482 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 44 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20 699 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA
PIZZA WITH MEAT AND MOZZARELLA
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.

NOTAS:

