

C. ANDEL

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

FESTIVO

9

568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

10

755 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

BRÓCOLI
BROCCOLI

YOGUR
YOGHURT

11

733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

12

598 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN Y HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER

MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACHES IN SYRUP

15

800 Kcal. P.: 7 HC.: 55 L.: 36 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

16

695 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

17

549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

564 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 22 G.: 3

CODITOS DE PASTA CON Salsa de TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

19

718 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 54 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

22

653 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

23

415 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 37 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN

FRUTA
FRUIT

24

754 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMON CON Salsa de PUERROS
SALMON IN LEEK SAUCE

GUISANTES
PEAS

HELADO
ICE CREAM

25

473 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

26

864 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

BIZCOCHO
CAKE

29

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

706 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



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 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

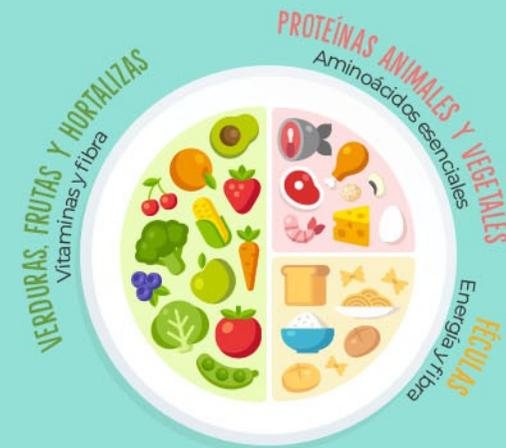
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

