

C. ANDEL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Octubre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



6

588 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 9

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

7

684 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE

GUISADO DE POLLO
CHICKEN STEW

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

FRUTA
FRUIT

1

647 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
LETTUCE, SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

2

898 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 13

PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

3

525 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

LACÓN AL HORNO
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN

VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
SAUTÉED VEGETABLES AND SPROUTS

FRUTA
FRUIT

13

NO LECTIVO

14

680 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

15

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

17

854 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

NATILLAS CASERAS
HOME STYLE CUSTARD CREAM

20

743 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA, PIÑA Y MAÍZ
LETTUCE, PINEAPPLE AND CORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

21

508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

22

601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO
ST PETER'S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG

FRUTA
FRUIT

23

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

24

596 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 21 G.: 5

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET

FRUTA
FRUIT

27

701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

28

697 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

29

776 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER

FRUTA
FRUIT

30

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS

CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

31

625 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

BIZCOCHO
CAKE

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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

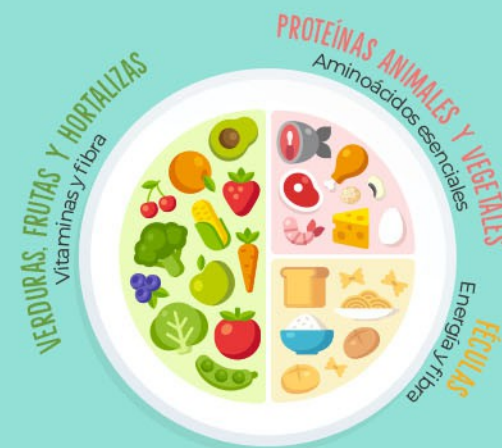
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.