

# C. ANDEL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

FESTIVO

8

NO LECTIVO

9

846 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAUSAGE AND LENTIL STEW  
SAN JACOBO DE PAVO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

10

1.264 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
REVUELTO DE ATÚN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
BIZCOCHO CASERO  
HOMEMADE CAKE

11

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG'S  
FRUTA

12

727 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON MAGRO  
HARICOT BEANS WITH LEAN PORK  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

13

508 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
DADOS DE CERDO GUI SADOS  
DICED PORK LOIN STEW  
GUI SANTES Y PATATAS DADO  
PEAS AND DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

14

624 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
REPOLLO  
CABBAGE  
YOGUR  
YOGHURT

15

728 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

16

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

17

713 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA  
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE  
SALMÓN AL HORNO  
BAKED SALMON  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

18

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)  
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS  
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES  
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS  
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

19

658 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

20

582 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 12

BRÓCOLI CON PATATAS  
BROCCOLI WITH POTATOES  
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA  
PANINI WITH VEGETABLE LEGUME BOLOGNESE  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
MACEDONIA DE FRUTAS  
FRUIT SALAD

21

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

22

755 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

23

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RÉCETA FISH REVOLUTION  
PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
BACALAO A BRAS  
BRAS STYLE COD  
FRUTA  
FRUIT

24

752 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
YOGUR  
YOGHURT

25

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

"DÍA DE LA PAZ"  
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)  
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)  
POLLO AL HORNO  
CHICKEN ROAST  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

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.



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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**