

C. ANDEL

LUNES

2 814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9 677 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON CHISTORRA
STEWED LENTILS WITH "CHISTORRA"
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16 804 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 49 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23 774 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

MARTES

3 709 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

10 580 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
YOGUR
YOGHURT

17 709 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 10

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
RED KIDNEY BEANS WITH SAUSAGE
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
PATATAS VAPOR
STEAMED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

MIÉRCOLES

4 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE POUT
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

11 566 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 45 G.: 10

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FISH EMPANADILLAS
FISH PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

25 631 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
A LAVRADOR SOUP
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
FRUTA
FRUIT

JUEVES

5 624 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

12 687 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

19 624 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

26 634 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 16

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

Febrero - 2026

VIERNES

6 792 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
PATATA GAJO
POTATOES
FRUTA
FRUIT

13 853 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
BIZCOCHO
CAKE

20 711 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 11

GUISANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN EN SALSA
SALMON IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT



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. 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



NOTAS:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.