

# C. ANDEL

Junio - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**1** 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

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

**SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA**  
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

**2** 649 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 46 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

**HUEVOS FRITOS CON PISTO**  
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE

**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y TOMATE**  
LETTUCE, CARROT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

**3** 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

**SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES**  
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS

**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE

**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE

**FRUTA**  
FRUIT

**4** 651 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 5

**POTAJE DE GARBANZOS**  
CHICKPEAS STEW

**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS

**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD

**FRUTA**  
FRUIT

**5** 674 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA**  
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP

**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME

**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES

**FRUTA**  
FRUIT

**8** 791 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 5

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

**FILETE DE MERLUZA ROMANA**  
BATTERED HAKE FILLET

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

**FRUTA**  
FRUIT

**9** 466 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 16

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN

**YOGUR**  
YOGHURT

**10** 631 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

**VICHYSOISE**  
VICHYSOISE

**FILETE DE POLLO EMPANADO**  
BREADED CHICKEN STEAK

**PATATA Y CEBOLLA**  
POTATOE AND ONION

**FRUTA**  
FRUIT

**11** 661 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

**LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI**  
VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI

**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE

**LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT

**FRUTA**  
FRUIT

**12** 743 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 25 G.: 4

**ENSALADILLA DE ARROZ**  
RICE SALAD

**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE

**FRUTA**  
FRUIT

**15** 711 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
GRANNY'S STEWED LENTILS

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**LECHUGA, TOMATE Y PEPINO**  
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER

**FRUTA**  
FRUIT

**16** 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
PAELLA WITH CHICKEN

**CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS**  
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES

**FRUTA**  
FRUIT

**17** 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

**MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO**  
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO**  
SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

**FRUTA**  
FRUIT

**18** 680 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6

**TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA**  
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS

**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

**FRUTA**  
FRUIT

**19** 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
BURGER

**HELADO**  
ICE CREAM



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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... 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

