C. ANDEL

Diciembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 621 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 43 G.: 9 **JUDÍAS VERDES A LA ITALIANA** *ITALIAN STYLE GREEN BEANS* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ** *LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**2** 611 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA** *HAKE DUMPLINGS IN SAUCE* **ENSALADA CON TOMATE Y BROTES** *TOMATO AND SPROUT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**3** 590 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 63 G.: 19 **CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR** *ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM* **BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO** *BAKED PORK SAUSAGE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **YOGUR** *YOGHURT*	**4** 622 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 7 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **POSTRE CASERO** *HOME-MADE DESSERT*
7 **FESTIVO**	**8** **FESTIVO**	**9** 782 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 5 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **CROQUETAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ** *GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**10** 939 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 43 G.: 9 **MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO** *MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 610 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 30 G.: 6 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **FILETE DE RAPE A LA BILBAÍNA** *BILBAINA STYLE FILLET OF MONKFISH* **TOMATE ALIÑADO** *TOMATO* **YOGUR** *YOGHURT*
14 565 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 13 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)** *TRICOLOR VEGETABLES* **SECRETO DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK SECRET* **LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS** *LETTUCE, TOMATO AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**15** 690 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 10 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **YOGUR** *YOGHURT*	**16** 624 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 11 **CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA** *CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL* **POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO** *ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 611 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE ESTRELLAS** *PASTA STAR SOUP* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 695 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 27 G.: 6 **ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS** *RICE WITH VEGETABLES* **ABADEJO EN ADOBO** *MARINATED FISH* **LECHUGA Y PIMIENTO ROJO** *LETTUCE AND RED PEPPER* **POSTRE CASERO** *HOME-MADE DESSERT*
21 695 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 7 **ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS** *WHOLE-WHEAT SPAGHETTI NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES* **CINTA DE LOMO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK LOIN SLICES* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**22** 869 Kcal. P.: 10 HC.: 37 L.: 52 G.: 11 *MENU ESPECIAL DE NAVIDAD* **CREMA DE CALABAZA Y BONIATO CON TOSTONES INTEGRALES** *PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM WITH INTEGRAL CROUTONS* **PIZZA CASERA DE POLLO A LA PARRILLA** *HOMEMADE GRILLED CHICKEN PIZZA* **ENSALADA VERDE** *GREEN SALAD* **POSTRE DE NAVIDAD** *CHRISTMAS DESSERT*			

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …..

Scolarest

INSPIRANDO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

UNA NUEVA ALIMENTACIÓN ESCOLAR

Para promover una alimentación variada, equilibrada y adaptada a las necesidades de cada etapa educativa.



TODO ALINEADO CON EL NUEVO REAL DECRETO DE COMEDORES ESCOLARES.

PLATO HARVARD

La forma sencilla de construir una cena saludable y equilibrada.

Ayuda a identificar de un vistazo las proporciones adecuadas 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

Scolarest

NOTAS:

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.

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.