

# C. ALBORADA SECUNDARIA/BACHILLERATO

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

**NO LECTIVO**

2

810 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
CREMA DE LEGUMBRE  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
GUISANTES CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
BROCHETA DE POLLO  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

4

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

5

755 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 10

ARROZ PILAF MEDITERRANEO  
ENSALADA DE ARROZ  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
CABALLA CON TOMATE  
PATATAS DADO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

8

639 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 12

CREMA DE VERDURAS  
SALTEADO DE VERDURAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
NUGETS DE POLLO  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

9

646 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
MENESTRA REHOGADA CON BEICÓN  
TORTILLA FRANCESA  
CINTA DE LOMO PLANCHA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

10

643 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

SOPA DE FIDEOS  
BROCOLI REHOGADO  
POLLO ASADO  
BROCHETAS DE POLLO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

11

629 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 23 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
JUDIAS VERDES  
MERLUZA EN SALSA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

12

802 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 43 G.: 10

CREMA DE LEGUMBRES  
(LENTEJAS)  
ENSALADA DE PASTA  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
FLAMENQUINES  
LECHUGA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

15

646 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS  
SALMOREJO  
TORTILLA FRANCESA  
SAN JACOBO  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
ENSALADA DE ALUBIAS  
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA  
HAMBURGUESA DE PAVO  
PURE DE PATATA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

17

833 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

**JORNADA GASTRONÓMICA DE ITALIA**  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y  
CARNE PICADA)  
PIZZA  
PATATAS FRITAS  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

19

570 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
VICHYSOISSE  
HAMBURGUESA MIXTA A LA  
PLANCHA  
PALITOS DE MERLUZA  
PATATAS DADO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
COLIFLOR REHOGADA  
ABADEJO A LA PORTUGUESA  
BACALAO CON TOMATE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

23

788 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 37 G.: 11

POTAJE DE LENTEJAS  
PISTO DE VERDURAS  
ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON  
VERDURITAS Y PATATAS A DADOS  
ATÚN CON TOMATE  
COUS COUS  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

24

825 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
SALMOREJO  
POLLO ASADO  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

25

617 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR  
SALTEADO DE VERDURAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
MAGRO ESTOFADO  
LECHUGA Y TOMATE  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

26

672 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 49 G.: 13

SOPA DE FIDEOS  
CHAMPÍÑON REHOGADO  
TORTILLA DE PATATAS  
BUÑELOS DE BACALAO  
LECHUGA  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

29

606 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 13

CREMA DE VERDURAS  
ACELGAS REHOGADAS  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
REDONDO DE PAVO ASADO  
PATATAS DADO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

30

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
POSTRE VARIADO  
BUFFET DE ENSALADA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

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

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

## OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

### FRUTAS

Pera		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

### VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

### PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿Qué comer?

## RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día