

C. ALBORADA SECUNDARIA-BACHILLERATO

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

763 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
CREMA DE LEGUMBRE
CROQUETAS DE POLLO
BROCHETA DE POLLO ADOBADA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

5

784 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

TALLARINES CON TOMATE
MENESTRA DE VERDURA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
HAMBURGUESA A LA PLANCHA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

6

664 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA,
TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
ENSALADILLA CON ATUN Y ACEITUNAS VERDES
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

7

733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
ARROZ CON TOMATE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y
HIERBAS
BOQUERONES A LA ANDALUZA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

8

586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
BROCOLI REHOGADO
POLLO ASADO
NUGGET DE POLLO
PATATAS A LO POBRE

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

11

770 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ACELGAS REHOGADAS CON JAMON
FILETE DE ABADJEJO A LA ANDALUZA
MERLUZA A LA BILBAINA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

12

558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**AL SON DE LA TERRETA
(C.VALENCIANA)**
ENSALADA MEDITERRANEA
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA

CÍTRICOS DE LA TERRETA

13

680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
ENSALADA DE ALUBIAS
TORTILLA DE PATATA
FILETE DE LOMO AL HORNO

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

14

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
REPOLLO

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

15

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CREMA DE JUDÍAS VERDES
POLLO AL AJILLO
PECHUGA DE POLLO
EMPANADA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

18

487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LEIRAS
ROLLITOS DE PRIMAVERA
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
FIELTE DE AGUJA A LA PLANCHA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

19

654 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE LENTEJAS
TORTILLA DE ATÚN
TORTILLA DE PATATA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

20

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

21

590 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
VERDURA TRICOLOR
GARBANZOS A LA BOLONESA
PIZZA MARGARITA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

22

697 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA NAPOLITANA
ESPINACAS A LA CREMA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE
VERDURAS
LIMANDA EN ESCABECHE
POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
SALTEADO DE VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
CROQUETAS DE POLLO

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

26

654 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 39 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ENSALADA DE ARROZ CON SALSAS ROSA
TORTILLA FRANCESA
BROCHETA DE POLLO

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

27

516 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 29 G.: 4

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CONSOME
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
VARITAS DE MERLUZA

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

28

757 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARRONES CON TOMATE
HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO
PELOTAS DE CARNE EN SALSA
PURÉ DE PATATAS

POSTRE VARIADO
BUFFET DE ENSALADA

29

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

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** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

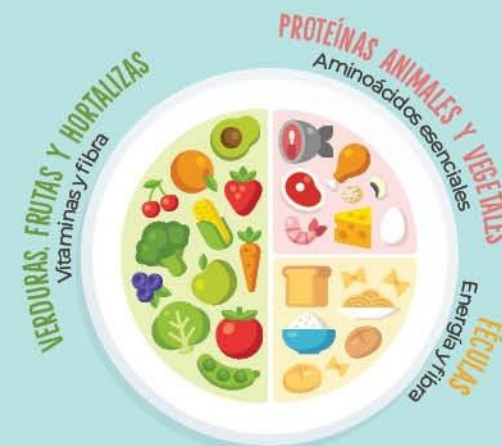
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



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