

# C. ALBORADA

## LUNES

**2** 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**TORTILLA DE ESPINACAS**  
SPINACH OMELETTE  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**9** 655 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**16** 680 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 47 G.: 11

**CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)**  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN IN SAUCE  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**23** 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

## MARTES

**3** 605 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**10** 663 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**17** 655 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L.: 28 G.: 8

**ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS**  
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN STYLE BOILED PORK  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**24** 679 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS REVUELTOS**  
SCRAMBLED EGGS  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**LÁCTEO**  
DAIRY

## MIÉRCOLES

**4** 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

**11** 750 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

**TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA**  
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

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

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

**25** 650 Kcal. P.: 29 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**POLLO EN SALSA**  
CHICKEN IN SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

## JUEVES

**5** 666 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 33 G.: 6

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**ABADEJO A LA BILBAÍNA**  
BILBAINA STYLE POUT  
**ENSALADA VARIADA**  
MIXED SALAD  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**12** 670 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 6

**PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA**  
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN 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** 658 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS**  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**26** 775 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**LÁCTEO**  
DAIRY

# Febrero - 2026

## VIERNES

**6** 777 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**SAN JACOB**  
PORK & CHEESE "SAN JACOB"  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**13** 614 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 55 G.: 15

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP  
**CINTA DE LOMO AL AJILLO**  
GARLIC PORK LOIN SLICES  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** 577 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 45 G.: 9

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**27** 720 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**  
LETTUCE  
**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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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.\*

## 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

## 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.**