

C. ALBORADA - BKA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

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

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

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

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

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

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

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

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

12 634 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 31 G.: 7

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
YOGUR
YOGHURT

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

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

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

18 590 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 27 G.: 4

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
PESCADO AL HORNO
BAKED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

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

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

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

24 626 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 8

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

25 655 Kcal. P.: 29 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

26 750 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

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

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.



FISH
REVOLUTION



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

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.