

C. ALBORADA

LUNES

1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
SALMÓN CON SALSА MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA ROTEÑA
IN THE STYLE OF ROTA POUT
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

MARTES

2 648 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS CON PISTO
FRIED EGGS WITH RATATOUILLE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS
ALBÓNDIGAS EN SALSА
MEATBALLS WITH SAUCE
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

VICHYSOISE
VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
CHICKEN YAKITORI
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

JUEVES

4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW
FRUTA
FRUIT

11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

18 625 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
YOGUR
YOGHURT

Junio - 2026

VIERNES

5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

12 808 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

19 712 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 6

PURÉ DE VERDURAS
VEGETABLE PURÉE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT



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:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: **MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.**



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

