

C. ALBORADA - BKA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2026

<p>1 796 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE</p> <p>SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p>TOMATE ALIÑADO TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 539 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 38 G.: 9</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p>TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>3 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 12</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI CREAM OF BROCCOLI</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p>ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 731 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 4</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p>POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>8 685 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 9</p> <p>CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA PASTA CARBONARA</p> <p>ABADEJO A LA ROTEÑA IN THE STYLE OF ROTA POUT</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE</p> <p>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>10 600 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 9</p> <p>CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>POLLO AL HORNO CHICKEN ROAST</p> <p>PATATA Y CEBOLLA POTATOE AND ONION</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 680 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 9</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y BROTES LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>12 808 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 560 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 29 G.: 7</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 494 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 15</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 619 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 9</p> <p>CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM</p> <p>CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p>LECHUGA LETTUCE</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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

Espárago 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

