MENU ESCOLAR

Junio - Julio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
22 659 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**23** 666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7 MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**24** 753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6 LENTEJAS GUISADAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**25** 725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL YOGUR	**26** 660 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 9 ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO TOMATE NATURAL FRUTA
29 560 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 59 G.: 16 JUDÍAS VERDES CON PATATAS BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS TOMATE AL HORNO GRATINADO HELADO	**30** 754 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**1** 507 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5 SOPA DE AVE CON PASTA HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA PATATAS DADO FRUTA	**2** 829 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 6 ENSALADA DE PASTA FILETE DE MERLUZA ROMANA ENSALADA VERDE FRUTA	**3** 677 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 36 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL POLLO A LA HORTELANA LECHUGA Y TOMATE FRUTA
6 710 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 54 G.: 17 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) SALCHICHAS AL HORNO MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS YOGUR	**7** 672 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS ENSALADA VERDE FRUTA	**8** 796 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5 GARBANZOS ESTOFADOS CROQUETAS DE POLLO TOMATE ALIÑADO Y BROTES FRUTA	**9** 786 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 36 G.: 8 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO POLLO AL AJILLO LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**10** 742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE YOGUR
13 576 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 42 G.: 8 CREMA DE VERDURAS POLLO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA	**14** 713 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**15** 530 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 12 SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**16** 632 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y PEPINO HELADO	**17** 842 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 5 ENSALADA DE PASTA GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN FRUTA
20 827 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 9 PAELLA DE VERDURAS POLLO ASADO ENSALADA VERDE FRUTA	**21** 676 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 7 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**22** 587 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 9 ENSALADA CAMPERA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA GUISANTES HELADO	**23** 619 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 13 JUDÍAS VERDES CON PATATAS HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA ARROZ INTEGRAL FRUTA	**24** 748 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 43 G.: 5 MACARRONES A LA ITALIANA CALAMARES A LA ROMANA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA
27 659 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	**28** 666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7 MACARRONES A LA NAPOLITANA HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	**29** 753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6 LENTEJAS GUISADAS FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	**30** 725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN GARBANZOS A LA BOLOÑESA VEGETAL ARROZ INTEGRAL YOGUR	**31** 660 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 9 ENSALADA CAMPERA POLLO ASADO TOMATE NATURAL FRUTA

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.