

# C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Septiembre - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

9	10	11	12	13
830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5	679 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 6	573 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 17	734 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 47 G.: 10	623 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 14
<p><b>ARROZ CON TOMATE</b> RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p><b>CROQUETAS DE POLLO</b> HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p><b>ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ</b> GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>ESPIRALES CON TOMATE</b> PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE</p> <p><b>ABADEJO EN ADOBO</b> MARINATED FISH</p> <p><b>TOMATE Y MAÍZ</b> TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>JUDÍAS VERDES REHOGADAS</b> GREEN BEANS WITH OLIVE OIL</p> <p><b>LOMO DE CERDO AL HORNO</b> BAKED PORK LOIN</p> <p><b>ENSALADA VERDE</b> GREEN SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>MACARRONES CON TOMATE</b> MACARONI WITH TOMATO SAUCE</p> <p><b>CROQUETAS DE JAMÓN</b> HAM CROQUETTES</p> <p><b>PATATAS FRITAS</b> FRENCH FRIES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES</b> CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS</p> <p><b>POLLO AL AJILLO</b> CHICKEN WITH GARLIC</p> <p><b>LECHUGA Y TOMATE</b> LETTUCE AND TOMATO</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>
16	17	18	19	20
699 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 13	672 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 44 G.: 11	714 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 7	604 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9	617 Kcal. P.: 10 HC.: 61 L.: 27 G.: 9
<p><b>CREMA DE BRÓCOLI</b> CREAM OF BROCCOLI</p> <p><b>HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA</b> MIXTE HAMBURGER IN SAUCE</p> <p><b>PATATAS FRITAS</b> FRENCH FRIES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</b> HARICOT BEANS WITH VEGETABLES</p> <p><b>REVUELTO DE QUESO CON TOMATE</b> SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO</p> <p><b>LECHUGA Y MAÍZ</b> LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>MACARRONES CON CHORIZO</b> MACARONI WITH SAUSAGE</p> <p><b>SALMÓN AL HORNO</b> BAKED SALMON</p> <p><b>TOMATE Y ZANAHORIA</b> TOMATO AND CARROT</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>SOPA DE PICADILLO</b> PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS</p> <p><b>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO</b> TURKEY &amp; CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED</p> <p><b>LECHUGA Y CEBOLLA</b> LETTUCE AND ONION</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> CREAM OF COURGETTE SOUP</p> <p><b>PAELLA CON DADOS DE RAPE</b> PAELLA WITH DICE OF MONKFISH</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>
23	24	25	26	27
801 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 10	636 Kcal. P.: 27 HC.: 36 L.: 33 G.: 8	669 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 38 G.: 7	579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7	697 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 13
<p><b>FIDEUA CON VERDURITAS</b> VEGETABLE FIDEUÀ</p> <p><b>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA</b> MEATBALLS WITH VEGETABLES</p> <p><b>LECHUGA Y CEBOLLA</b> LETTUCE AND ONION</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA</b> LENTIL AND CARROT STEW</p> <p><b>SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA</b> CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE</p> <p><b>TOMATE Y MAÍZ</b> TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>ARROZ CON TOMATE</b> RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p><b>HUEVOS FRITOS</b> FRIED EGGS</p> <p><b>LECHUGA Y JUDIA BROTE</b> LETTUCE AND MUNG BEAN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>SOPA DE COCIDO</b> TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p><b>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO</b> CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO &amp; CABBAGE STEW</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>JORNADA FISH REVOLUTION</b></p> <p><b>CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA</b> LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP</p> <p><b>FISH LASAÑA</b> FISH LASAGNA</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>
30				
795 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 10				
<p><b>ARROZ TRES DELICIAS</b> CHINESE FRIED RICE</p> <p><b>SECRETO DE CERDO ESTOFADO</b> SECRET OF PORK BRAISED</p> <p><b>LECHUGA Y TOMATE</b> LETTUCE AND TOMATO</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>				

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

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

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria

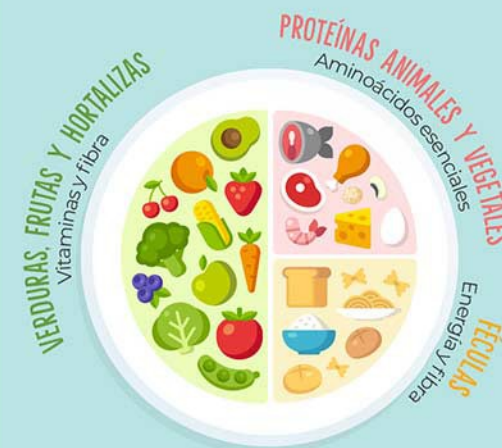


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



**SI HEMOS COMIDO...**

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

**PODEMOS CENAR:**

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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.**