

# C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 666 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 25 G.: 6

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LÁCTEO  
DAIRY

2 737 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA  
GRATED CARROT

FRUTA  
FRUIT

3 785 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
MACARONI BOLOGNESE  
REVUELTO DE QUESO  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER

LÁCTEO  
DAIRY

4 579 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI  
CREAM OF BROCCOLI  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO  
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

8 723 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS CASTELLANAS  
CASTILIAN LENTILS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

LÁCTEO  
DAIRY

9 597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

POLLO TANDOORI  
TANDOORI CHICKEN

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

10 612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

LÁCTEO  
DAIRY

11 988 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 10

TERRA MEIGA  
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN  
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW  
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON  
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL

BICA GALLEGA  
GALICIAN BICA

14 668 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES

POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

15 701 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO  
DAIRY

16 775 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW

SAN JACOBO  
"SAN JACOBO"

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

17 859 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
SPAGHETTI CARBONARA

SALMÓN AL LIMÓN  
SALMON IN LEMON SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO  
DAIRY

18 607 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

CREMA DE GUISANTES  
PEA SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

FRUTA  
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

22 599 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

FISHPIZZA PROVENZAL  
FISHPIZZA PROVENCE

LÁCTEO  
DAIRY

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA  
FRUIT

24 756 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

LÁCTEO  
DAIRY

25 710 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA

TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

28 638 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE HAKE

TOMATE NATURAL  
FRESH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

29 698 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

SOPA DE VERDURAS CON PASTA  
VEGETABLES SOUP WITH PASTA

GARBANZOS A LA BOLONESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

LÁCTEO  
DAIRY

30 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

31 562 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM

HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO  
GRILLED MIXTE BURGER WITH CHEESE

HELADO  
ICE CREAM

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

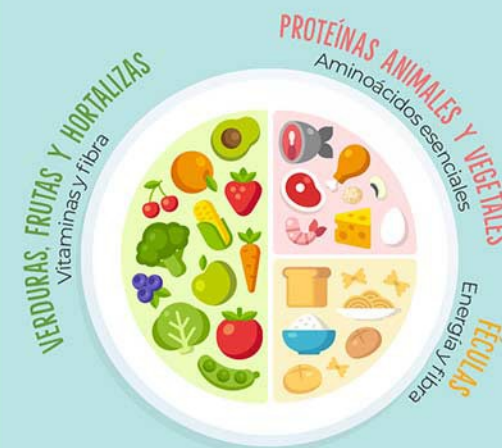


**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

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.**