

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET
FRUTA
FRUIT

570 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 31 G.: 6

PATATAS GUISADAS
POTATOES STEW
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
LÁCTEO
DAIRY

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

656 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTA STEWED WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

570 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 33 G.: 8

A FUEGO LENTO (CASTILLA)
SOPA CASTELLANA
CASTILIAN SOUP
POLLO EN ESCABECHE
PICKLED CHICKEN
PISTO
RATATOUILLE
LÁCTEO
DAIRY

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY NOODLES
FRUTA
FRUIT

664 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
LÁCTEO
DAIRY

617 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
TOMATO AND SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

541 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

793 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

584 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

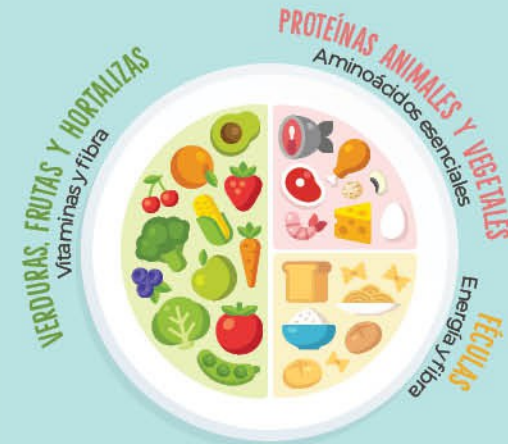
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**