

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 533 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 36 G.: 10

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
FRUTA
FRUIT

4 636 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

5 753 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6 666 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

7 712 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10 698 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 37 G.: 10

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11 740 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 57 G.: 14

PATATAS GUISADAS
POTATOES STEW
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

12 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

13 488 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 48 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

14 773 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

17 599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 786 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 8

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

19 829 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
FRUTA
FRUIT

20 668 Kcal. P.: 8 HC.: 33 L.: 57 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

21 611 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 42 G.: 8

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

24 773 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25 501 Kcal. P.: 19 HC.: 26 L.: 54 G.: 12

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

26 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

27 799 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
ROSSEJAT OF NOODLES WITH SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS
BUTIFARRA "ESPARRACADA" WITH MUSHROOMS AND POTATOES
PASTEL DE SANT JORDI
SANT JORDI CAKE

28 594 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31 698 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 9

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
PIZZA A LA BARBACOA
BBQ PIZZA
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

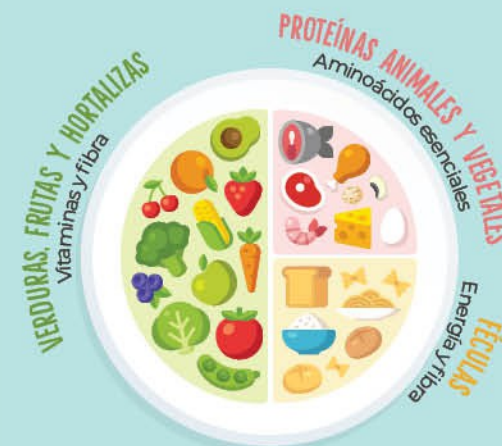
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:



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