

# C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Junio - 2025

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**2** 663 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA**  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**3** 790 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

**LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS**  
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**4** 697 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

**ESPIRALES A LA CARBONARA**  
PASTA SPIRALS CARBONARA  
**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**5** 586 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 15

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**6** 668 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 49 G.: 12

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**9** 699 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

**ENSALADA CAMPERA**  
COUNTRY SALAD  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**10** 581 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**11** 680 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA**  
GRILLED TURKEY BURGUER  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

**12** 742 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO**  
SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**13** 904 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

**CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)**  
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

**16** 683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**17** 801 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 10

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**LÁCTEO**  
DAIRY

**18** 663 Kcal. P.: 6 HC.: 37 L.: 53 G.: 9

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

**19** 691 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 7

**GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN**  
CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI  
**SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI**  
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

**20** 634 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
BURGER  
**HELADO**  
ICE CREAM

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Brea  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla

Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga

Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria

Fuente: 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

## NOTAS:



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