

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

15

661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

22

701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

29

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

9

546 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 51 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

16

754 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
CHICKPEAS WITH GARLIC AND PARSLEY
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

23

527 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

30

670 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

10

779 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
BRÓCOLI
BROCCOLI
FRUTA
FRUIT

17

549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

24

618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
VEGETABLE AND COUS COUS SALAD
SALMON CON SALSAS DE PUERROS
SALMON IN LEEK SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT



11

733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18

570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

25

481 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 7

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT



12

627 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 14

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PIMIENTO ASADO
GRILLED PEPPER
FRUTA
FRUIT

19

554 Kcal. P.: 21 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

26

791 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
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.

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

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

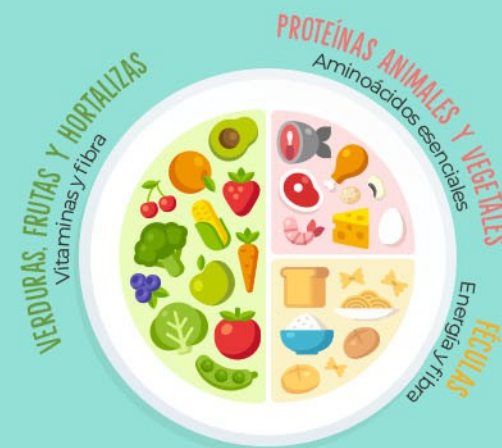
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.