

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE IN GREEN SAUCE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	2711 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) LACÓN AL HORNO BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN LECHUGA Y ESPÁRRAGOS LETTUCE AND ASPARAGUS HELADO ICE CREAM	3583 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9 SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP POLLO ASADO ROAST CHICKEN VERDURAS SALTEADAS Y BROTES SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS FRUTA FRUIT
6638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9 GUISANTES REHOGADOS PEAS WITH OLIVE OIL TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	7851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9 MERCADO DE LIVORNO (ITALIA) PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS) PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS) POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUIADO CON VERDURAS) POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES) FRUTA FRUIT	8439 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 13 CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE FRUTA FRUIT	9802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7 LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" TOMATE ALIÑADO Y BROTES LETUCE AND SPROUTS FRUTA FRUIT	10715 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7 ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES RICE WITH CARROTS AND GREEN BEANS ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE FISH WITH CRISPY POTATO CRUST LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT
13NO LECTIVO	14703 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 44 G.: 9 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	15544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14 CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	16683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	17704 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 6 ESPIRALES A LA ITALIANA PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA HAKE DUMPLINGS IN SAUCE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT
20690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM LECHUGA Y PIÑA LETTUCE AND PINEAPPLE YOGUR YOGHURT	21508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA POLLO BEREBER BERBER CHICKEN PURÉ DE PATATAS MASHED POTATOES FRUTA FRUIT	22554 Kcal. P.: 10 HC.: 58 L.: 28 G.: 4 RECETA FISH REVOLUTION FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUA GALLO SAN PEDRO AL HORNO ROOSTED FISH LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT	23776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6 LENTEJAS CON CALABACÍN LENTILS WITH ZUCCHINI CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE FRUTA FRUIT	24569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 CREMA DE COLIFLOR CREAM OF CAULIFLOWER SOUP ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET FRUTA FRUIT
27701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	28665 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y COL LOMBARDA LETTUCE AND RED CABBAGE FRUTA FRUIT	29739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE TOMATO AND GREEN PEPPER FRUTA FRUIT	30551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	31669 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 34 G.: 11 CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS SPAGHETTI WITH MEATBALLS HELADO ICE CREAM

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

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

Espárrago
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.