

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

904 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

9

649 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

12

643 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

13

658 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 25 G.: 5

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

14

545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

CREMA DE BONIATO
SWEET POTATO CREAM
DADOS DE CERDO GUIADOS
DICED PORK LOIN STEW
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

15

707 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

16

787 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

19

696 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20

757 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22

567 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 10

PATATAS GUIADAS
POTATOES STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

23

595 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 13

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PANINI WITH VEGETABLE LEGUME BOLOGNESE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

26

545 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

27

773 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
LÁCTEO
DAIRY

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD
FRUTA
FRUIT

29

785 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO
AND OREGANO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.

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