

C. SAN RAFAEL ARCANGEL - ESCUELA INFANTIL

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE

POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

3 640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

YOGUR
YOGHURT

4 493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

5 631 Kcal. P.: 17 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

6 836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE
Y BERENJENA)
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND
AUBERGINE SAUCE)

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET

ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

10 604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3

TALLARINES CON PISTO
PASTA WITH VEGETABLES

MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

11 672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
POT OF BEANS WITH PORK

FRUTA
FRUIT

12 712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)
CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
CORN CREAM (Corn, onion and potato)

POLLO JALISCO AL HORNO
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

13 673 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 59 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

16 738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

17 598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

18 581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

19 631 Kcal. P.: 17 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

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA
FRESCA
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

23 621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

24 652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN

BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT

25 674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

POLLO EN ESCABECHE
PICKLED CHICKEN

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

26 742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

27

NO LECTIVO

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.*

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

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.