

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

9

590 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

10

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

13

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND ORÉGANO
FRUTA
FRUIT

15

562 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
YOGUR
YOGHURT

16

824 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE MISIR CARSINI (TURQUÍA)
ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS
POLLO TURCO AL HORNO
ROASTED TURKISH CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

20

691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
PEAS, POTATOES AND CARROT
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

21

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA 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
YOGUR
YOGHURT

23

574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Scrambled egg with marinated pork)
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

27

671 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE
BACALAO A LA RIOJANA
RIOJA STYLE COD
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

29

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

STOP FOOD WASTE
CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)
"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork)
FRUTA
FRUIT

30

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE
CHICKEN SAUTEED WITH SWEET AND SOUR SAUCE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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.