

C. ANDEL

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATAS DELUXE
DELUXE POTATOES
FRUTA
FRUIT

5 631 Kcal. P.: 18 HC.: 58 L.: 22 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
DADOS DE RAPE REBOZADO
BATTERED ANGLER FISH CUBES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

7 563 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT
FRUTA
FRUIT

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEET CORN
YOGUR
YOGHURT

11 463 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

12 677 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 26 G.: 13

ARROZ CON PESCADO
RICE WITH FISH
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
LEGUME CHILI FAJITAS
HELADO
ICE CREAM

13 612 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA, TOMATE, BROTES Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, SPROUTS AND CARROT
FRUTA
FRUIT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

15 713 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD

18 615 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

19 570 Kcal. P.: 23 HC.: 27 L.: 47 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA
FRUIT

20 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

21 633 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 43 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA
FRUIT

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
FRUTA
FRUIT

25 599 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 40 G.: 9

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

26 598 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

27 541 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND SWEET CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

28 696 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEET CORN AND PEAS)
TORTILLA DE CHORIZO
SAUSAGE OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND CHICKEN
FRUTA
FRUIT



FISH REVOLUTION



GUARDIANES DE LA SALUD



grow FOOD BANKS



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

