

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

FESTIVO

5

NO LECTIVO

6

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

7

767 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO DE JAMÓN YORK Y QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR DE SABOR

10

734 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 34 G.: 9

LENTEJAS CON CALABAZA
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS
DADO
YOGUR

11

764 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 6

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
DURO
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

670 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

13

701 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA ESPAÑOLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

14

782 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
SALMÓN AL LIMÓN
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17

633 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 13

BRÓCOLI CON BACON
POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA

18

601 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 7

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
MEDALLÓN DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
YOGUR

19

637 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 11

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
ARROZ BLANCO
FRUTA

20

669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

21

987 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

24

764 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25

789 Kcal. P.: 12 HC.: 30 L.: 57 G.: 15

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y
PATATA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
NATILLAS

26

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y
MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

27

752 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS
Y PATATAS
YOGUR

28

732 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

31

784 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 56 G.: 11

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE
DE HIERBABUENA
PALITOS DE MERLUZA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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

NOTAS:



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