

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 676 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
YOGUR

2 576 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, COLIFLOR)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA ASADA
FRUTA

3 879 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 42 G.: 7

ESPAGUETIS A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
SAN JACOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

4 795 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
ABADEJO FRITO
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

7 777 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 8

MACARRONES CON ATÚN
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
NATILLAS

8 630 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 28 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
PATATA ASADA
FRUTA

9 674 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 9

SOPA DE AVE CON PASTA
SALMÓN AL HORNO
PATATAS FRITAS
YOGUR

10 870 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMÓN
HUEVOS COCIDOS
ARROZ BLANCO
LECHUGA
FRUTA

11 575 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

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

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22 638 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

23 638 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 37 G.: 10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
FLAMENQUINES
ARROZ BLANCO
YOGUR

24 538 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25 954 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 14

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
NATILLAS

28

759 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

FIDEUA CON VERDURITAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
ARROZ BLANCO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

29 669 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
HAMBURGUESA DE POLLO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
YOGUR

30 677 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 47 G.: 9

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
PIZZA
FRUTA

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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

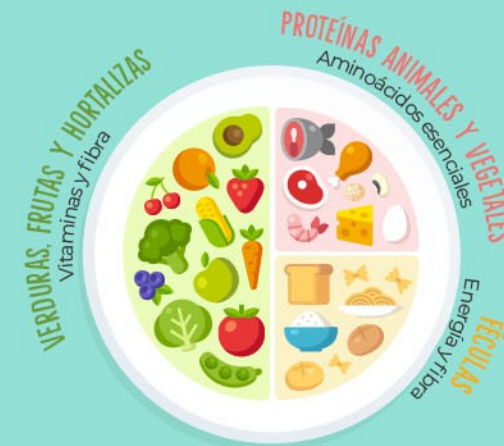
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.

NOTAS:

