

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

731 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 13

FESTIVO

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
YOGUR

5

627 Kcal. P.: 23 HC.: 50 L.: 21 G.: 4

LENTEJAS A LA JARDINERA
MERLUZA REBOZADA
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

6

507 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 15

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

779 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 13

ARROZ A LA NAPOLITANA
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
LECHUGA
YOGUR

8

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

9

754 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATA Y ZANAHORIA
FRUTA

13

708 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

ARROZ CALDOSO
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
HELADO

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

15

694 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA MADRILEÑA
ENSALADA SAN ISIDRO
YOGUR

16

564 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 9

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA
FRANCESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

922 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

592 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 8

CREMA DE BRÓCOLI
LOMO DE CERDO AL HORNO
ARROZ BLANCO
YOGUR

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
FRUTA

23

771 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

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

26

606 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 10

SOPA DE AVE CON PASTA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
ENSALADA VERDE
YOGUR

27

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

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

29

492 Kcal. P.: 26 HC.: 42 L.: 24 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y SALSA DE SOJA
HELADO

30

830 Kcal. P.: 9 HC.: 35 L.: 54 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
PIZZA
ENSALADA CON BROTES
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:



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

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

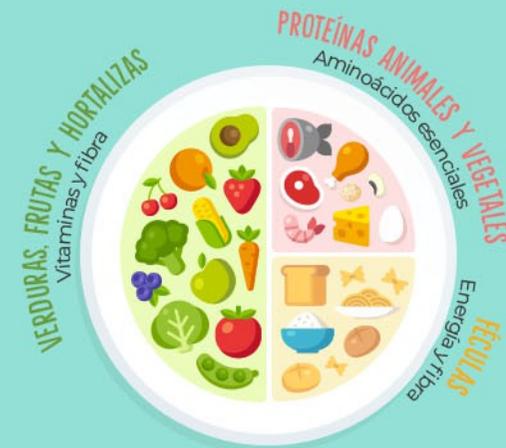
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.