

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 498 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 10 CREMA DE ZANAHORIAS HUEVOS DUROS CON SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO FRUTA	3 697 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 42 G.: 6 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA CROQUETAS DE JAMÓN Y CALAMARES TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA	4 706 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9 ESPIRALES A LA CARBONARA TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO LECHUGA Y TOMATE YOGUR	5 550 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 15 ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN) ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES FRUTA	6 577 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 51 G.: 10 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA PATATAS FRITAS YOGUR
9 730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA VERDE FRUTA	10 662 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 49 G.: 10 SOPA DE PASTA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	11 696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA FRUTA	12 627 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 50 G.: 11 RECETA FISH REVOLUTION JUDÍAS VERDES CON HUEVO COCIDO SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE	13 500 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 6 CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA FILETE DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA
16 844 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 9 ARROZ CON TOMATE ESTOFADO DE TERNERA LECHUGA FRUTA	17 679 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 26 G.: 6 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) MERLUZA REBOZADA MENESTRA DE VERDURAS YOGUR	18 662 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 8 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA SAN JACOBO DE PAVO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	19 742 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 44 G.: 7 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN SALMÓN AL HORNO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	20 634 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 15 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO

aprende
acomer
sano.org



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.

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

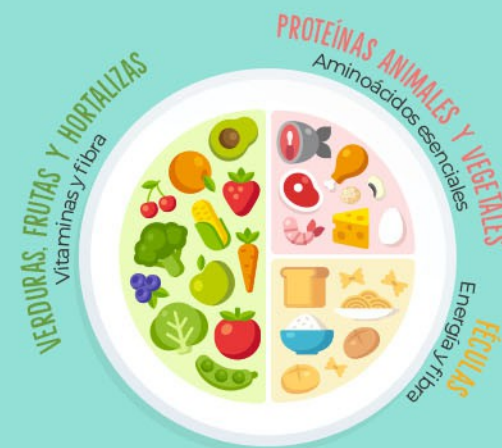
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.