

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Octubre - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS



687 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 13
GUISANTES REHOGADOS
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA
JARDINERA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9
MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON
PANCETA Y SETAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO
(GUISADO CON VERDURAS)
FRUTA

439 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 13
CREMA DE PUERRO, PATATA Y
ZANAHORIA
COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA
DE LEGUMBRETA
FRUTA

802 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 41 G.: 7
LENTEJAS A LA JARDINERA
SAN JACOBO DE PAVO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

715 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 7
ARROZ CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS
VERDES
ABADEJO EN COSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

762 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 8
SOPA DE AVE CON PASTA
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

738 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 23 G.: 6
LENTEJAS ESTOFADAS
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVO
YOGUR

544 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 50 G.: 14
CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y
NARANJA
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON
MANZANA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

744 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 7
ESPIRALES A LA ITALIANA
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

748 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 43 G.: 13
PAELLA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA
PLANCHA
LECHUGA Y PIÑA
YOGUR

480 Kcal. P.: 25 HC.: 44 L.: 27 G.: 5
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN
ROTI DE PAVO ASADO CON
ZANAHORIA
PURÉ DE PATATAS
FRUTA

744 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 5
FIDEUA CON VERDURITAS
PALITOS DE MERLUZA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6
LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
FRUTA

569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6
CREMA DE COLIFLOR
ESTOFADO DE GARBANZOS CON
SECRETO DE CERDO
FRUTA

656 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 9
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
FILETE DE POLLO REBOZADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

772 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 42 G.: 7
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE
VERDURA
SAN JACOBO
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA

739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6
ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
FRUTA

637 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 13
MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS
MONSTRUOSAS
HELADO

NO LECTIVO

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.