

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Noviembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

888 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 46 G.: 8

SOPA DE LLUVIA
TORTILLA DE PATATA
CROQUETAS DE JAMÓN
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

5

469 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
YOGUR

7

561 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 23 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA
Y CEBOLLA
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
FRUTA

10

742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

11

369 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 55 G.: 11

**MERCADO DE CHACAO
(VENEZUELA)**
CREMA DE AUYAMA Y COCO
(CALABAZA)
TEQUEÑOS DE QUESO CON
GUASACACA (GUACAMOLE)
YOGUR

12

900 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 51 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN
SALSA
PATATAS FRITAS
FRUTA

13

1.112 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
HUEVOS COCIDOS
SALCHICHAS DE CERDO
PATATAS FRITAS
FRUTA

14

697 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
FRUTA

17

681 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA FRANCESA
PATATAS FRITAS
FRUTA

18

607 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

19

867 Kcal. P.: 22 HC.: 24 L.: 52 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
POLLO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
HELADO

21

650 Kcal. P.: 5 HC.: 38 L.: 53 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
SAN JACOBO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA
VERDE Y ZANAHORIA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

25

645 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
FILETE DE ABADEJO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

28

698 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
TOMATE CON ORÉGANO
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

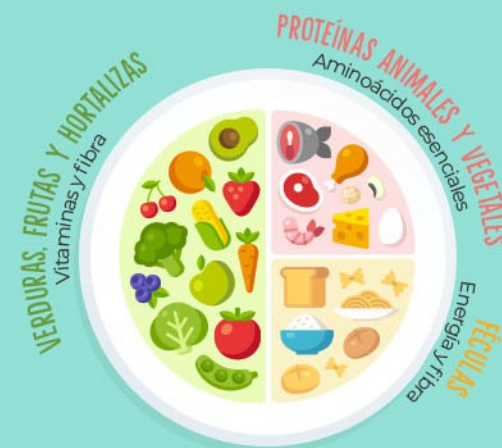
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.