

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2 616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA

3 853 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE ESPINACAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

4 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

5 601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y
ALBAHACA
ABADEJO A LA BILBAÍNA
ENSALADA VARIADA
FRUTA

6 785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
SAN JACOBO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

9 772 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
CABEZA DE LOMO EN SALSA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

10 582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE
AJO
FRUTA

11 546 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE
CALABAZA
HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ
DE PIZZA
ENSALADA MARDI GRAS DE
CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento
v cebolla)

13 NO LECTIVO

16 NO LECTIVO

17 FESTIVO

18 NO LECTIVO

23 843 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS A LA JARDINERA
POLLO EN SALSA
ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA

24 650 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE
TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

**MERCADO DE LIVRAMENTO
(PORTUGAL)**
SOPA A LAVRADOR
POLLO A LA PORTUGUESA
FRUTA

26 636 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

BROCOLI CON BECHAMEL
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
FRUTA

27 724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitamina y fibra



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.