

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Marzo - 2026

VIERNES

2 745 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

9 636 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA
FRUTA

16 687 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE
HAMBURGUESA DE POLLO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23 655 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 12

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

FESTIVO

3 640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
LECHUGA Y BROTES
YOGUR

10 602 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

TALLARINES CON PISTO
MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

17 760 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 46 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
HUEVOS CON SALCHICHAS
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

24 652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

ESPAGUETIS GRATINADOS
BACALAO A LA VASCA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR

31

FESTIVO

4 502 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
POLLO A LA NARANJA
PATATA PANADERA
FRUTA

11 672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO
FRUTA

18 579 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25 786 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
PECHUGA DE POLLO REBOZADA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

5 576 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 19 G.: 5

SOPA DE COCIDO
COCIDO GALLEGO (GARBANZOS, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO)
FRUTA

12 484 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

19

FESTIVO

26 751 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

6 569 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA

13 805 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 42 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

20 729 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
YOGUR

27 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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



FISH
REVOLUTION



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
Vitaminas 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.