

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DELUXE
FRUTA

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO EN ADOBO
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
FRUTA

6 576 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 19 G.: 5

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

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
LECHUGA Y BROTES
FRUTA

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

11 579 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 52 G.: 13

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

12 640 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 23 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
FRUTA

13 789 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 15

LENTEJAS ESTOFADAS
HUEVOS CON SALCHICHAS
ENSALADA CON BROTES
YOGUR

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA PANADERA
FRUTA

15 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18 692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA
JARDINERA CON GUI SANTES,
ZANAHORIA, Y PATATA
LECHUGA
HELADO

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

20 535 Kcal. P.: 7 HC.: 36 L.: 54 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS
RABAS DE CALAMAR
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

MERCADO DE LINJIANG STREET
(TAIWAN)
SOPA TAIWANESE
LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO
TAIWANES)
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y
PIMENTÓN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26 587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

27 854 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 47 G.: 12

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON
BALSÁMICO
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
YOGUR

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
HUEVOS REVUELTOS
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
FRUTA

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON
VERDURAS Y POLLO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

