

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA TOMATE ALIÑADO FRUTA	2 584 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 43 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO LECHUGA Y PEPINO HELADO	3 639 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12 BRÓCOLI REHOGADO ALBÓNDIGAS EN Salsa ARROZ INTEGRAL FRUTA	4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR FRUTA	5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA POLLO ASADO CON TOMILLO TOMATE Y MAÍZ FRUTA
8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4 ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ABADEJO A LA ROTEÑA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA	9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17 JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ YOGUR	10 538 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 42 G.: 9 CREMA DE VERDURAS YAKITORI DE POLLO PATATA Y CEBOLLA FRUTA	11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI TORTILLA DE PATATA LECHUGA, TOMATE Y BROTES FRUTA	12 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3 ENSALADILLA DE ARROZ GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO FRUTA
15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y PEPINO FRUTA	16 759 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 41 G.: 11 ARROZ EN PAELLA CON POLLO HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA	17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA	18 414 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 4 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA ABADEJO AL HORNO PATATA ASADA FRUTA	19 694 Kcal. P.: 10 HC.: 37 L.: 52 G.: 12 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO HELADO



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

Espárrago
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

