

C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



14 744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8
ARROZ CALDOSO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15 539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14
CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16 692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17 944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18 781 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 6
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE, HUEVO Y QUESO
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21 851 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
POLLO EN SALSA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22 670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23 726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5
ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
FRUTA

24 571 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 20 G.: 5
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO GALLEGO (GARBANZOS,
CHORIZO, PATATA Y REPOLLO)
FRUTA

25 721 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 54 G.: 15
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA,
ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MENESTRA DE VERDURAS
YOGUR

28 534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA,
REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29 631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4
ENSALADA DE PASTA
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

30 867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
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. 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.



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

