C. MARÍA INMACULADA DE VERÍN

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 472 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS LOMO DE CERDO AL HORNO LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 787 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8 LENTEJAS GUISADAS TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 725 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 698 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 10 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO HAMBURGUESA CON QUESO FRUTA DE TEMPORADA
16 612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13 BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** 600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 667 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 38 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS COCIDOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 705 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 14 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COCA CASERA DE VERDURAS CON BOLOÑESA VEGETAL FRUTA DE TEMPORADA	**25** 761 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 11 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON RABAS DE CALAMAR LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 723 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 5 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …..

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.