

C. BLANCA DE CASTILLA

Marzo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 682 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 7 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	5 612 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7 ESPAGUETIS CON TOMATE SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	6 701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11 POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS WHITE BEAN STEW ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	7 712 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 12 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES REVUELTO DE QUESO SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT HELADO ICE CREAM
10 702 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 7 LENTEJAS CON CALABAZA LENTILS WITH PUMPKIN ESTOFADO DE CERDO PORK STEW LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	11 686 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN SCRAMBLED EGGS WITH HAM LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	12 615 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 10 CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT	13 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW REPOLLO CABBAGE FRUTA FRUIT	14 728 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6 MACARRONES AL AJILLO MACARONI WITH GARLIC SALMÓN AL LIMÓN SALMON IN LEMON SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT
17 579 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 10 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL POLLO ASADO ROAST CHICKEN PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	18 767 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5 ESPAGUETIS CON PISTOMATE PASTA WITH "PISTOMATE" ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	19 736 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 6 ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA VEGETABLES RICE GARBANZOS A LA BOLONESA (BURGER MEAT) CHICKPEA BOLOGNESE YOGUR YOGHURT	20 669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS LETTUCE, TOMATO AND OLIVES FRUTA FRUIT	21 607 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 47 G.: 11 SOPA DE PESCADO FISH SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT HELADO ICE CREAM
24 650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7 LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	25 556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11 CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE FRUTA FRUIT	26 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW REPOLLO CABBAGE YOGUR YOGHURT	27 852 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 11 MACARRONES AL AJILLO MACARONI WITH GARLIC HAMBURGUESA (BURGER MEAT) MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	28 792 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 6 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) DELICIAS DE MERLUZA A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA) BATTERED HAKE ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT
31 672 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13 CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE VERDURAS VEGETABLES FRUTA FRUIT				

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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

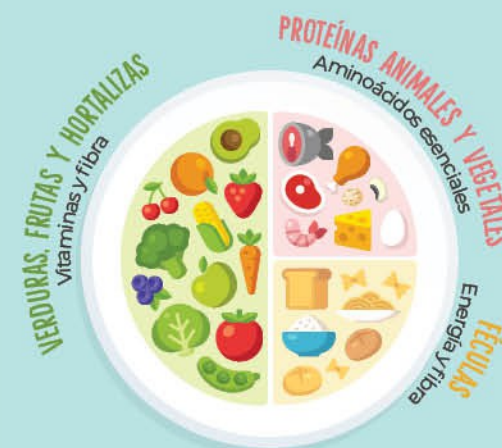
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

PODEMOS CENAR:

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.

NOTAS: