

# C. BLANCA DE CASTILLA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH  
REVOLUTION



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

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
PATATAS DELUXE  
DELUXE POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

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

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

6 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO  
REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

7 581 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 44 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGUS  
FRUTA  
FRUIT

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

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

11 466 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 12

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

12 686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
PAELLA WITH SQUIDS  
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA  
LEGUME CHILI FAJITAS  
FRUTA  
FRUIT

13 643 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
REVUELTO DE JAMÓN YORK  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
ENSALADA CON BROTES  
SPROUT SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

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

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

15

FESTIVO

18 692 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT,  
AND POTATO)  
LECHUGA  
LETTUCE  
HELADO  
ICE CREAM

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

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD  
POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER  
FRUTA  
FRUIT

20 536 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP  
GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT)  
CHICKPEA BOLOGNESE  
FRUTA  
FRUIT

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

MERCADO DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)  
SOPA TAIWANESE  
TAIWANESE SOUP  
LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS )  
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)  
ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE  
FRUTA  
FRUIT

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
LETTUCE AND ASPARAGUS  
FRUTA  
FRUIT

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

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

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

BROCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI  
POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN  
PATATA ASADA  
ROAST POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

27 695 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
STEWED LENTILS WITH LEEKS  
LASAÑA DE CARNE (BURGER MEAT) CON QUESO  
PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

28 674 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA  
ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

29 491 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
WOK DE POLLO CON VERDURAS  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK  
FRUTA  
FRUIT

# 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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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.\*

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

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



#### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
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... 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.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**