

C. BLANCA DE CASTILLA

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS FRUTA FRUIT	9 542 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 9 CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	10 740 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 10 MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGUR YOGHURT	11 733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5 ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS) FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	12 537 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 17 SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS HAMBURGUESA MIXTA (BURGER MEAT) AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER HELADO ICE CREAM
15 661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	16 731 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 8 GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL CALAMARES A LA ANDALUZA FRIED SQUID RINGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	17 587 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 16 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	18 574 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 6 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS HAKE WITH VEGETABLES YOGUR YOGHURT	19 599 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 11 JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
22 701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	23 534 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 32 G.: 7 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CREAM OF CARROTS AND LEEKS GARBANZOS A LA BOLOÑESA (BURGER MEAT) CHICKPEA BOLOGNESE YOGUR YOGHURT	24 563 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 8 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	25 804 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 12 MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y CHORIZO MACARONI WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE POLLO ASADO ROAST CHICKEN TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT HELADO ICE CREAM	26 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT
29 542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	30 666 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT			

aprende
acomer
sano.org



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.

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

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

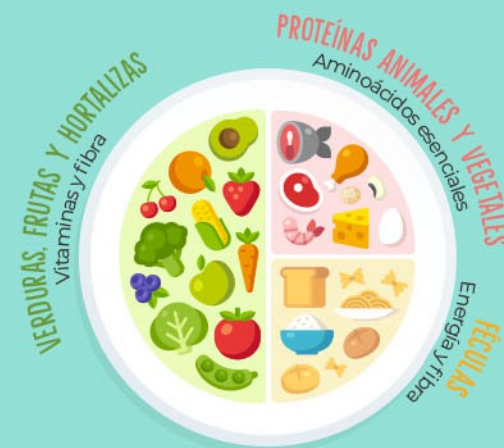
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos



PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.