

C. BLANCA DE CASTILLA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 702 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

5 521 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 32 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

6 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

7 587 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 48 G.: 11

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

10 469 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

11 551 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 47 G.: 13

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

12 845 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

13 650 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 8

ESPIRALES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)
PASTA SPIRALS CARBONARA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA
FRUIT

14 773 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

17 687 Kcal. P.: 7 HC.: 38 L.: 52 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 686 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

19 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

20 632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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

21 685 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN Y PIMIENTO
BOILED EGGS WITH TOMATO, CARROT, ZUCCHINI AND PEPPER SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS (BURGER MEAT) CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 702 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

26 727 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

MACARRONES AL AJILLO
MACARONI WITH GARLIC
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

27 749 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 44 G.: 13

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA (BURGER MEAT) MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

28

NO LECTIVO

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...

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

NOTAS:



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