

MENU ESCOLAR

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
CROQUETAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

9 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10 838 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATA ASADA
YOGUR

11 733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

12 607 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON
BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15 661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16 731 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CALAMARES A LA ANDALUZA
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17 549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

GAZPACHO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
PATATA ASADA
FRUTA

18 570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y
ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

19 681 Kcal. P.: 22 HC.: 24 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
POLLO ASADO CON TOMILLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

22 671 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LECHUGA
FRUTA

23 523 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

24 618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
SALMON CON SALSAS DE PUERROS
GUISANTES
FRUTA

25 485 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

JUDIAS VERDES CON TOMATE
POLLO A LA NARANJA
TOMATE Y ZANAHORIA
HELADO

26 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SAN JACOBO DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
FRUTA

29 542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
FRUTA

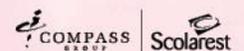
30 666 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:

NOTAS:

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

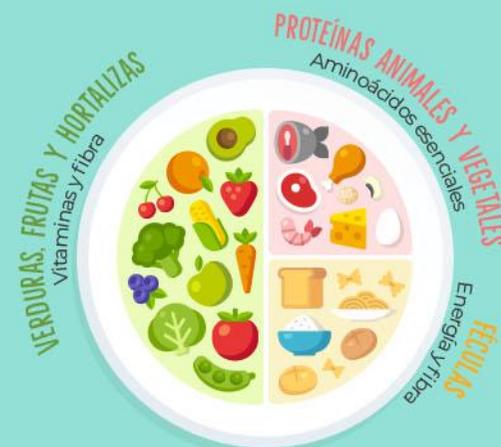
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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.