

MENU BASAL COLEGIOS

TERCER TRIMESTRE CURSO 2025-2026

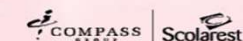
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06/04 04/05 01/06 29/06 CREMA DE CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO ENSALADA DE COL (N) FRUTA NATURAL Kcal.: 601.41 - P: 14.77 - L: 17.22 - Hc: 50.37	07/04 05/05 02/06 30/06 SOPA DE POLLO CON FIDEOS ROPA VIEJA MARINERA (ABADEJO) FRUTA NATURAL Kcal.: 700.81 - P: 16.36 - L: 20.53 - Hc: 49.62	08/04 06/05 03/06 POTAJE DE LENTEJAS JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MEDITERRÁNEA FRUTA NATURAL Kcal.: 676.66 - P: 23.74 - L: 19.61 - Hc: 50.17	09/04 07/05 04/06 CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal.: 636.62 - P: 20.97 - L: 18.48 - Hc: 48.79	10/04 08/05 05/06 SOPA DE PESCADO CON ARROZ MACARRONES INTEGRALES CON ATUN Y SALSA POMODORO (tomate y abahaca) YOGUR NATURAL Kcal.: 620.71 - P: 20.56 - L: 18.9 - Hc: 46.96
13/04 11/05 08/06 CREMA DE VERDURAS FAJITAS DE POLLO AL HORNO ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria) FRUTA NATURAL Kcal.: 596.23 - P: 17.67 - L: 20.9 - Hc: 41.1	14/04 12/05 09/06 POTAJE DE JUDIAS BLANCAS MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO FRUTA NATURAL Kcal.: 632.91 - P: 28.11 - L: 18.4 - Hc: 47.37	15/04 13/05 10/06 CREMA DE ACELGAS FILETE DE MERLUZA EMPANADA AL HORNO ENSALADA GRIEGA FRUTA NATURAL Kcal.: 634.14 - P: 25.58 - L: 19.82 - Hc: 49.79	16/04 14/05 11/06 SOPA CAMPESINA CON ARROZ TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO ENSALADA VARIADA FRUTA NATURAL Kcal.: 598.1 - P: 21.9 - L: 19.65 - Hc: 46.46	17/04 15/05 12/06 CREMA DE PUERRO GARBANZAS ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL Kcal.: 672.77 - P: 24.56 - L: 19.61 - Hc: 50.8
20/04 18/05 15/06 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO ENSALADA VARIADA FRUTA NATURAL Kcal.: 610.31 - P: 19.33 - L: 18.61 - Hc: 49.49	21/04 19/05 16/06 CREMA CUATRO ESTACIONES MACARRONES INTEGRALES A LA BOLONESA DE CERDO Y TERNERA FRUTA NATURAL Kcal.: 601.61 - P: 22.59 - L: 21.44 - Hc: 50.3	22/04 20/05 17/06 SOPA DE PESCADO CON ARROZ POLLO HORNEADO CON AROMA AL CURRY LPA (N) ENSALADA MIXTA (tomate, lechuga, maíz y zanahoria) FRUTA NATURAL Kcal.: 639.39 - P: 23.19 - L: 19.3 - Hc: 47.13	23/04 21/05 18/06 POTAJE DE LENTEJAS TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO TOMATES ALIÑADOS FRUTA NATURAL Kcal.: 638.91 - P: 25.23 - L: 19.73 - Hc: 44.77	24/04 22/05 19/06 CREMA DE ZANAHORIAS ROPA VIEJA DE POLLO YOGUR NATURAL Kcal.: 655.7 - P: 25.86 - L: 18.96 - Hc: 49.02
27/04 25/05 22/06 CREMA DE PUERRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA CANARIA FRUTA NATURAL Kcal.: 630.93 - P: 23.11 - L: 19.98 - Hc: 47.09	28/04 26/05 23/06 SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS MIXTAS POLLO-VACUNO EN SALSA ARROZ INTEGRAL FRUTA NATURAL Kcal.: 609.37 - P: 25 - L: 18.22 - Hc: 50.97	29/04 27/05 24/06 CREMA DE BUBANGOS TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO ENSALADA MIXTA FRUTA NATURAL Kcal.: 602.13 - P: 24.7 - L: 20.93 - Hc: 45.12	30/04 28/05 25/06 POTAJE DE JUDIAS PINTAS MERLUZA EN SALSA VERDE AL HORNO ENSALADA MEDITERRÁNEA FRUTA NATURAL Kcal.: 664.98 - P: 22.66 - L: 10.43 - Hc: 49.28	01/05 29/05 26/06 CREMA DE VERDURAS CON ARROZ Y CILANTRO GARBANZOS AL CURRY CON ESPINACAS YOGUR NATURAL Kcal.: 611.58 - P: 24.87 - L: 9.49 - Hc: 46.22

- Todos los menús incluyen agua - BARRA DE 30 GRS

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

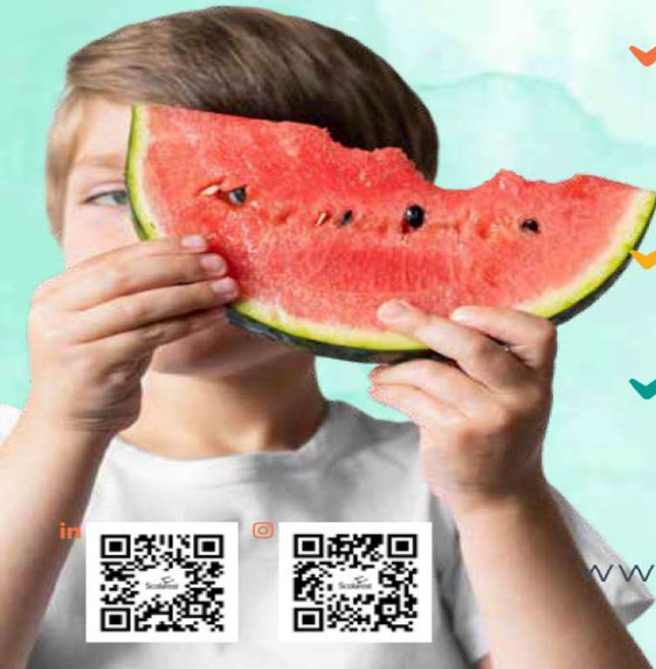


Scolarest

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:



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 PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
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.

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.

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.

