

C. LOS NARANJOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

12

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA

19

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

13

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

20

715 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

27

757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
FRUTA
FRUIT

14

545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

CREMA DE BONIATO
SWEET POTATO CREAM
DADOS DE CERDO GUISADOS
DICED PORK LOIN STEW
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

21

581 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS
MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES
TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS
CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD
FRUTA
FRUIT

1

FESTIVO

8

829 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

15

686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

22

658 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

29

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

2

NO LECTIVO

9

649 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

701 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS
PASTA WITH VEGETABLES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

23

563 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 35 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT



FISH REVOLUTION



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



NOTAS:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.