

C. LOS NARANJOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2

814 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

3

616 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

4

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

5

601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE POUT
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

6

785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOB
PORK & CHEESE "SAN JACOB"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

9

666 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
BRAISED LENTIL MILD CURRY
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

582 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
FRUTA
FRUIT

11

594 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

12

807 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 10

MACARRONES CON BECHAMEL Y BACON
MACARONI WITH BECHAMEL AND BACON SAUCE
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

13

792 Kcal. P.: 11 HC.: 26 L.: 61 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CINTA DE LOMO AL AJILLO
GARLIC PORK LOIN SLICES
PATATA GAJO
POTATOES
FRUTA
FRUIT

16

695 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10

CREMA DUBARRY (CREMA DE COULIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA, MAIZ Y MANZANA
LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE
FRUTA
FRUIT

17

623 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
FRUTA
FRUIT

18

744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FISH EMPANADILLAS
FISH PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

19

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

580 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
SPROUT AND CARROTS SALAD
YOGUR
YOGHURT

23

784 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

24

679 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
YOGUR
YOGHURT

25

775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9

MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
A LAVRADOR SOUP
POLLO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS
FRUTA
FRUIT

26

636 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

27

724 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN EN SALSA
SALMON IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

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. 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
Vitamina 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.