

C. LOS NARANJOS

LUNES

1

760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA

SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

TOMATE ALIÑADO

TOMATO

FRUTA

FRUIT

8

636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

ABADEJO A LA ROTEÑA

IN THE STYLE OF ROTA POUT

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

FRUTA

FRUIT

15

707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

GRANNY'S STEWED LENTILS

TORTILLA DE CALABACÍN

COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO

LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA

FRUIT



MARTES

2

646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS FRITOS CON PISTO

FRIED EGGS WITH RATATOUILLE

LECHUGA Y PEPINO

LETTUCE AND CUCUMBER

HELADO

ICE CREAM

9

516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO

GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

GRILLED PORK CHOPS

LECHUGA Y MAÍZ

LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR

YOGHURT

16

710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO

PAELLA WITH CHICKEN

CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS

BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES

FRUTA

FRUIT



MIÉRCOLES

3

662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS

ALBÓNDIGAS EN SALSA

MEATBALLS WITH SAUCE

ARROZ INTEGRAL

WHOLE MEAL RICE

FRUTA

FRUIT

10

550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

VICHYSOISE

VICHYSOISE

YAKITORI DE POLLO

CHICKEN YAKITORI

PATATA Y CEBOLLA

POTATOE AND ONION

FRUTA

FRUIT

17

657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO

SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT



JUEVES

4

732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA

RICE WITH TOMATO AND ONION

GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR

CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW

FRUTA

FRUIT

11

682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI

VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA

SPANISH OMELETTE

LECHUGA, TOMATE Y BROTES

LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS

FRUTA

FRUIT

18

676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA

TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS

CROQUETAS DE POLLO

HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS

LETTUCE AND OLIVES

FRUTA

FRUIT



Junio - 2026

VIERNES

5

697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP

POLLO ASADO CON TOMILLO

ROAST CHICKEN WITH THYME

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

12

797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3

ENSALADILLA DE ARROZ

RICE SALAD

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO

CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA

FRUIT

19

634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA

PUMPKIN AND CARROTS CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA

BURGER

HELADO

ICE CREAM



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



# 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.



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:  
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS  
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago  
Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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.

CONSULTA ESTE QR  
PARA MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE EL MENÚ

