

C. LOS NARANJOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

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

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS  
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE POLLO  
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA  
FRUIT

8

818 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

9

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

10

806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS  
CANTONICE RICE

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO  
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA  
FRUIT

11

570 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

TOMATE ASADO CON HIERBAS  
ROASTED TOMATO WITH HERBS

YOGUR  
YOGHURT

14

744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ARROZ CALDOSO  
RICE AND VEGETABLE STEW  
SALMÓN CON SALS MEDITERRANEA  
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

15

539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

16

692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA  
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE QUESO  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

17

944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO  
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA  
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA

FRUTA  
FRUIT

21

851 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT

POLLO EN SALS  
CHICKEN IN SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

22

670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HARICOT BEANS WITH [ECOLOGICAL] RICE

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA  
FRUIT

23

726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS  
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES  
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP  
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

25

546 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16

GAZPACHO  
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ALBÓNDIGAS EN SALS  
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

28

534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP

LOMO EN SALS ANDALUZA  
LOIN IN ANDALUSIAN SALS

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

HELADO  
ICE CREAM

29

631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

ENSALADA DE PASTA  
PASTA SALAD

CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS  
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

30

867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN  
SAUTÉED PEAS WITH HAM

POLLO TIKKA MASALA  
TIKKA MASALA CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT



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

