

C. SAN JUAN EVANGELISTA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Septiembre - 2025

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8

780 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

9 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

10 838 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 11

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
BRÓCOLI
BROCCOLI
YOGUR
YOGHURT

11 607 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
FRUTA
FRUIT

12 733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN
BEANS)
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

15

661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y
CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND
POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

16 731 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 41 G.: 8

GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA
SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRIED SQUID RINGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17 549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 681 Kcal. P.: 22 HC.: 24 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

19 570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

22

701 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

23 523 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

24 792 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

25 485 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
POLLO A LA NARANJA
CHICKEN WITH ORANGE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
HELADO
ICE CREAM

26 618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS
VEGETABLE AND COUS COUS SALAD
SALMON CON SALSA DE PUERROS
SALMON IN LEEK SAUCE
GUISANTES
PEAS
FRUTA
FRUIT

29

542 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED
POTATOES
FRUTA
FRUIT

30 666 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
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.**

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

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.

Temporada

PRIMAVERA - VERANO



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



VERDURAS Y HORTALIZAS



FRUTAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo
Limón
Melocotón

Melón
Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

in



@



NOTAS: