

MENU ESCOLAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)

SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA

TOMATE ALIÑADO

FRUTA

8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA

ABADEJO A LA ROTEÑA

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS

FRUTA

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA

FILETE DE POLLO EMPANADO

LECHUGA Y PEPINO

FRUTA

2 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA

POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ

HELADO

9 554 Kcal. P.: 20 HC.: 23 L.: 54 G.: 18

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

LECHUGA Y MAÍZ

YOGUR

16 725 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 25 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO

GARBANZOS BOLONESA

FRUTA

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSAS

ARROZ INTEGRAL

FRUTA

10 584 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

CREMA DE VERDURA
POLLO ASADO AL HORNO

PATATA Y CEBOLLA

FRUTA

17 725 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

FRUTA

4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR

FRUTA

11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA, TOMATE Y BROTES

FRUTA

18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 7

GUISANTES CON JAMON
TORTILLA DE CALABACÍN

LECHUGA Y OLIVAS

FRUTA

5 558 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA

HUEVOS FRITOS CON PATATAS

FRUTA

12 771 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 23 G.: 3

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO

FRUTA

19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO

HAMBURGUESA COMPLETA

HELADO



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

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.