

C. NTRA SRA DE LAS DELICIAS

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

12

588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S

FRUTA
FRUIT

13

686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

14

661 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES

GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

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

16

735 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

19

696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

20

715 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 8

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

21

805 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 G.: 6

GARBANZOS CON VERDURAS
CHICKPEAS WITH VEGETABLES

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

FRUTA
FRUIT

22

819 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 13

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

HUEVOS CON SALCHICHAS
EGGS WITH SAUSAGES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

23

738 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

PIZZA
PIZZA

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

26

546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

27

757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA
FRUIT

28

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD

FRUTA
FRUIT

29

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

30

706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"

SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS)
PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS)

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS
ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES

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 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
Vitaminas 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.