

C. NUESTRA SEÑORA DE LOS DOLORES

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 740 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

4 689 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 46 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
SALCHICHAS FRANKFURT A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
YOGUR

5 554 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE
DE ALBAHACA
TORTILLA DE PATATA
TOMATE EN DADOS
FRUTA

6 906 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 14

ESPAGUETIS CON ATUN, TOMATE Y
QUESO
COSTILLAS CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

7 803 Kcal. P.: 24 HC.: 26 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON
ZANAHORIA
POLLO AL LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA

10 640 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

SOPA DE ESTRELLAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

11 556 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 9

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO CON GUISANTES
SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
FRUTA

12 673 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 9

LAZOS CON SALSA CARBONARA
MERLUZA A LA BILBAÍNA
JUDÍAS VERDES
FRUTA

13 699 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

14 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA
(MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA
JARDINERA
FRUTA

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON
PATATA
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

18 795 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 6

GARBANZOS CON VERDURAS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE
QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA
DULCE
FRUTA

20 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y
MORCILLO
REPOLLO
FRUTA

21 745 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
YOGUR

24 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

25 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

26 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

27 733 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 49 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
PATATAS FRITAS
FRUTA

28 894 Kcal. P.: 7 HC.: 46 L.: 46 G.: 10

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
PIZZA ENMASCARADA DE BACON
, OLIVAS Y MAÍZ
LECHUGA
HELADO

NOTAS: **Leyenda:** **Kcal.:** Kiloenergías (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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

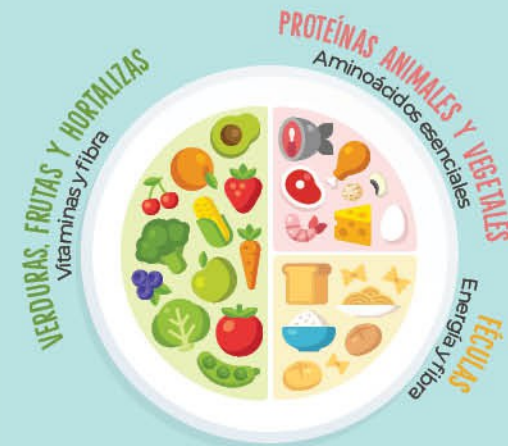
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**