

# C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

Junio - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>1</b> 1.286 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 6</p> <p>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) TALLARINES AL AGLIAJO SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA SALMÓN A LA MOSTAZA TOMATE ALIÑADO FRUTA</p>	<p><b>2</b> 1.126 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 7</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ HUEVOS FRITOS CON PISTO REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA PATATAS DADO FRUTA</p>	<p><b>3</b> 1.253 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 62 G.: 16</p> <p>SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES SALMOREJO ALBÓNDIGAS EN SALSA ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA ARROZ INTEGRAL YOGUR</p>	<p><b>4</b> 1.390 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 23 G.: 3</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA ENSALADA DE ARROZ GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO FRUTA</p>	<p><b>5</b> 1.108 Kcal. P.: 28 HC.: 20 L.: 49 G.: 10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA PISTO POLLO ASADO CON TOMILLO ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA TOMATE Y MAÍZ FRUTA</p>
<p><b>8</b> 1.251 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5</p> <p>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA ENSALADA DE PASTA TROPICAL CON SALSA ROSA ABADEJO A LA ROTEÑA FILETE DE ABADEJO REBOZADO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA</p>	<p><b>9</b> 949 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 57 G.: 16</p> <p>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO JUDÍAS VERDES REHOGADAS FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO MAGRO ADOBADO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p><b>10</b> 1.061 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 47 G.: 12</p> <p>VICHYSOISE MENESTRA DE VERDURAS YAKITORI DE POLLO POLLO ASADO AL ORÉGANO PATATA Y CEBOLLA YOGUR</p>	<p><b>11</b> 1.045 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 8</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS) TORTILLA DE PATATA REVUELTO DE CHAMPIÑÓN LECHUGA, TOMATE Y BROTES FRUTA</p>	<p><b>12</b> 1.449 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 26 G.: 4</p> <p>ENSALADILLA DE ARROZ ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO FRUTA</p>
<p><b>15</b> 1.134 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 9</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA TORTILLA DE CALABACÍN HUEVOS CON SALSA AURORA LECHUGA Y PEPINO FRUTA</p>	<p><b>16</b> 1.232 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 14</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON POLLO ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y MEJILLONES) CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA</p>	<p><b>17</b> 1.110 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 7</p> <p>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y JAMÓN) FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR</p>	<p><b>18</b> 1.091 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 8</p> <p>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA CREMA FRÍA DE GUISANTES CROQUETAS DE POLLO FLAMENQUINES LECHUGA Y OLIVAS FRUTA</p>	<p><b>19</b> 653 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 13</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA COMPLETA HELADO</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



## 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ



# C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

Junio - 2026

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

<p><b>1</b> 1.286 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 6</p> <p>PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)</p> <p>PASTA WITH GARLIC</p> <p>SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p>MUSTARD SALMON</p> <p>TOMATO</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>2</b> 1.126 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 7</p> <p>HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p>HARICOT BEANS SALAD WITH RICE</p> <p>FRIED EGGS WITH RATATOUILLE</p> <p>COURGETTE AND ONION STIR-FRY</p> <p>DICED POTATOES</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>3</b> 1.253 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 62 G.: 16</p> <p>SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS</p> <p>COLD TOMATO AND BREAD SOUP</p> <p>MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p>MEATBALLS TO "NAPOLITAN"</p> <p>WHOLE MEAL RICE</p> <p>YOGHURT</p>	<p><b>4</b> 1.390 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 23 G.: 3</p> <p>RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p>RICE SALAD</p> <p>CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW</p> <p>CHICKPEAS WITH HARD BOILED EGG STEW</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>5</b> 1.108 Kcal. P.: 28 HC.: 20 L.: 49 G.: 10</p> <p>COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p>RATATOUILLE</p> <p>ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p>CHICKEN WINGS WITH BARBECUE SAUCE</p> <p>TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUIT</p>
<p><b>8</b> 1.251 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5</p> <p>WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p>TROPICAL PASTA SALAD WITH COCKTAIL SAUCE</p> <p>IN THE STYLE OF ROTA POUT</p> <p>BATTERED HADDOCK FILLET</p> <p>LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>9</b> 949 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 57 G.: 16</p> <p>GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE</p> <p>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL</p> <p>GRILLED PORK CHOPS</p> <p>PICKLED LEAN PORK</p> <p>LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>10</b> 1.061 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 47 G.: 12</p> <p>VICHYSOISE</p> <p>MIXED VEGETABLES</p> <p>CHICKEN YAKITORI</p> <p>ROAST CHICKEN WITH OREGANO</p> <p>POTATOE AND ONION</p> <p>YOGHURT</p>	<p><b>11</b> 1.045 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 8</p> <p>VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI</p> <p>CREAM OF LEGUME (LENTILS) SOUP</p> <p>SPANISH OMELETTE</p> <p>SCRAMBLED EGGS WITH MUSHROOM</p> <p>LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>12</b> 1.449 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 26 G.: 4</p> <p>RICE SALAD</p> <p>RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES</p> <p>CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY</p> <p>"ROPA VIEJA" CANARIAN CHICKEN</p> <p>FRUIT</p>
<p><b>15</b> 1.134 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 9</p> <p>GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p>LENTILS SALAD WITH FRESH CHEESE AND APPLE</p> <p>COURGETTE OMELETTE</p> <p>EGGS WITH AURORA SAUCE</p> <p>LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>16</b> 1.232 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 14</p> <p>PAELLA WITH CHICKEN</p> <p>MARINERA STYLE RICE WITH CUTTLE FISH AND MUSSELS</p> <p>BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES</p> <p>LEGUME CHILI FAJITAS</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>17</b> 1.110 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 7</p> <p>WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p>PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM)</p> <p>GRILLED HAKE FILLET</p> <p>VIZCAINA STYLE HAKE FILLET</p> <p>LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>YOGHURT</p>	<p><b>18</b> 1.091 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 8</p> <p>TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS</p> <p>COLD CREAM OF PEAS SOUP</p> <p>HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p>BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM</p> <p>LETTUCE AND OLIVES</p> <p>FRUIT</p>	<p><b>19</b> 653 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 13</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b></p> <p>PASTA STAR SOUP</p> <p>BURGER</p> <p>ICE CREAM</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>



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](http://www.scolarest.es)



## 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

Espárago 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

