

C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

1.328 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
SAN JACOBO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

1.442 Kcal. P.: 20 HC.: 22 L.: 57 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
SALMOREJO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y
JENGIBRE
PATATA PANADERA
FRUTA

9

1.035 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
ENSALADA DE PASTA (LECHUGA, CEBOLLA Y
JAMÓN)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

1.441 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO
FRUTA

11

850 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO
CREMA FRIA DE CALABACIN
TORTILLA DE PATATA
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14

1.382 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

PAELLA MIXTA
ENSALADILLA DE ARROZ
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

15

957 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
COLIFLOR CON BECHAMEL
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
CAREMELIZADA
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

16

1.089 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
ENSALADA DE LENTEJAS CON LECHUGA,
TOMATE Y ZANAHORIA
REVUELTO DE QUESO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17

1.639 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 49 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
MENESTRA DE VERDURAS
POLLO AL AJILLO
POLLO A LA JARDINERA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18

1.428 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 12

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
MACARRONES (INTEGRALES) CON BECHAMEL
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y
VERDURAS
FRUTA

21

898 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 42 G.: 6

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES A LA VINAGRETA
RAGOUT DE PAVO CON GUIANTES Y
ZANAHORIAS
RAGOUT DE PAVO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

1.110 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS CON SALSA AURORA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

1.265 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24

1.274 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 4

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
FIDEUA CON VERDURITAS
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA
,HUEVO Y CALABACIN
REPOLLO
FRUTA

25

1.014 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

GAZPACHO
MENESTRA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS
PATATA PANADERA
FRUTA

28

844 Kcal. P.: 20 HC.: 24 L.: 53 G.: 13

CREMA DE ZANAHORIAS
PISTO
LOMO EN SALSA ANDALUZA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

29

1.081 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
ESPAGUETIS GRATINADOS
MERLUZA REBOZADA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30

1.157 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 9

GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN
CREMA DE VERDURAS (JUDÍA VERDE, PATATA,
ZANAHORIA Y GUIANTES)
POLLO TIKKA MASALA
POLLO AL ROMERO
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



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.



NOTAS:

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



C. ZOLA LAS ROZAS - CAFETERÍA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 1.328 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 6

LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

14 1.382 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

PAELLA
RICE SALAD
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LETTUCE AND ONION
FRUIT

21 898 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 42 G.: 6

GREEN BEANS WITH CARROT
VINAIGRETTE GREEN BEANS
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT
TURKEY RAGOUT
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

28 844 Kcal. P.: 20 HC.: 24 L.: 53 G.: 13

CREAM OF CARROTS SOUP
RATATOUILLE
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA
GRILLED PORK CHOPS
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND
SWEETCORN
FRUIT

8 1.442 Kcal. P.: 20 HC.: 22 L.: 57 G.: 10

CREAM OF COURGETTE SOUP
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
ROAST CHICKEN
CHICKEN MARINATED WITH HONEY, SOYA
AND GINGER
SLICED POTATOES
FRUIT

15 957 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 15

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE
MIXTE BURGER WITH CARAMELISED ONION
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE
DICED POTATOES
FRUIT

22 1.110 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 8

HARICOT BEANS STEW
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
COURGETTE OMELETTE
EGGS WITH AURORA SAUCE
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT

29 1.081 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

PASTA SALAD
SPAGHETTI AU GRATIN
BREADED HAKE FISH
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO
FRUIT

9 1.035 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 4

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND
BASIL
PASTA SALAD (LETTUCE, ONION AND HAM)
BAKED HAKE FILLET
MARINERA STYLE HAKE FILLET
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND
SWEETCORN
FRUIT

16 1.089 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 46 G.: 11

GRANNY'S STEWED LENTILS
LENTIL SALAD WITH LETTUCE, TOMATO AND
CARROT
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGHURT

23 1.265 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 6

RICE WITH TOMATO AND ONION
PAELLA WITH SQUIDS
FLOURED FISH FILLET
BATTERED HADDOCK FILLET
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND
OLIVES
YOGHURT

30 1.157 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 46 G.: 9

SAUTÉED PEAS WITH HAM
VEGETABLE CREAM (GREEN BEANS, POTATOES,
CARROTS AND PEAS)
TIKKA MASALA CHICKEN
ROSEMARY CHICKEN
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGHURT

10 1.441 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

CANTONICE RICE
CURRIED RICE WITH VEGETABLES
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND
TURKEY
CHICKPEAS WITH HARD BOILED EGG STEW
FRUIT

17 1.639 Kcal. P.: 21 HC.: 27 L.: 49 G.: 8

RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
MIXED VEGETABLES
GARLIC CHICKEN
CHICKEN WITH VEGETABLES
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

24 1.274 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 28 G.: 4

WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
VEGETABLE FIDEUÀ
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
CHICKPEAS WITH OLIVE OIL WITH EGG
CABBAGE
FRUIT

11 850 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 13

BAKED BROCCOLI
COLD CREAM OF ZUCCHINI
SPANISH OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND
MUSHROOM
ROASTED TOMATO WITH HERBS
ICE CREAM

18 1.428 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 28 G.: 12

MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO,
EGG AND CHEESE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH BECHAMEL
SAUCE
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND
LEGUMBRETA
BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND
VEGETABLES
FRUIT

25 1.014 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 14

GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
MIXED VEGETABLES
MEATBALLS WITH SAUCE
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
SLICED POTATOES
FRUIT



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.



NOTAS:

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

