

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA
YOGUR NATURAL

2

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

3

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR NATURAL

4

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA
YOGUR NATURAL

5

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR NATURAL

8

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR NATURAL

9

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA
YOGUR NATURAL

10

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR NATURAL

11

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

12

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA
YOGUR NATURAL

15

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR NATURAL

16

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA
YOGUR NATURAL

17

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA
YOGUR NATURAL

18

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO
YOGUR NATURAL

19

VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO
YOGUR NATURAL



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

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 - EI 1-2 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2026

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

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

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HUEVOS FRITOS CON PISTO
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSAS
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2

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

5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
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

9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
PATATA Y CEBOLLA
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

12 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

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

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

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

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO



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



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 - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6</p> <p>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)</p> <p>SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p>TOMATE ALIÑADO TOMATO FRUTA FRUIT</p>	<p>2 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p>HUEVOS FRITOS CON PISTO FRIED EGGS WITH RATATOUILLE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11</p> <p>SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSAS MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p>ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p>POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4</p> <p>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p>ABADEJO A LA ROTEÑA IN THE STYLE OF ROTA POUT</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE</p> <p>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9</p> <p>VICHYSOISE VICHYSOISE</p> <p>YAKITORI DE POLLO CHICKEN YAKITORI</p> <p>PATATA Y CEBOLLA POTATOE AND ONION</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y BROTES LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p>ENSALADILLA DE ARROZ RICE SALAD</p> <p>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN</p> <p>CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6</p> <p>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS</p> <p>CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p>LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA BURGER</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>



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



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 - 4º PRIMARIA A 4º ESO

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 1.286 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 39 G.: 6
 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
 TALLARINES AL AGLIAJO
 SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
 SALMÓN A LA MOSTAZA
 TOMATE ALIÑADO
 FRUTA

2 1.126 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 7
 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ
 HUEVOS FRITOS CON PISTO
 REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA
 PATATAS DADO
 FRUTA

3 1.253 Kcal. P.: 14 HC.: 22 L.: 62 G.: 16
 SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
 SALMOREJO
 ALBÓNDIGAS EN SALSA
 ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
 ARROZ INTEGRAL
 YOGUR

4 1.390 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 23 G.: 3
 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
 ENSALADA DE ARROZ
 GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
 GARBANZOS GUIADOS CON HUEVO DURO
 FRUTA

5 1.108 Kcal. P.: 28 HC.: 20 L.: 49 G.: 10
 CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
 PISTO
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA
 TOMATE Y MAÍZ
 FRUTA

8 1.251 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 5
 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

9 949 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 57 G.: 16
 JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
 JUDÍAS VERDES REHOGADAS
 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
 MAGRO ADOBADO
 LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA

10 1.061 Kcal. P.: 29 HC.: 22 L.: 47 G.: 12
 VICHYSOISE
 MENESTRA DE VERDURAS
 YAKITORI DE POLLO
 POLLO ASADO AL ORÉGANO
 PATATA Y CEBOLLA
 YOGUR

11 1.045 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 8
 LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
 CREMA DE LEGUMBRES (LENTEJAS)
 TORTILLA DE PATATA
 REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
 LECHUGA, TOMATE Y BROTES
 FRUTA

12 1.449 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 26 G.: 4
 ENSALADILLA DE ARROZ
 ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
 GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
 ROPA VIEJA CANARIA DE POLLO
 FRUTA

15 1.134 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 42 G.: 9
 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
 ENSALADA DE LENTEJAS CON QUESO FRESCO Y MANZANA
 TORTILLA DE CALABACÍN
 HUEVOS CON SALSA AURORA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA

16 1.232 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 14
 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

17 1.110 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 7
 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

18 1.091 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 49 G.: 8
 TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
 CREMA FRÍA DE GUISANTES
 CROQUETAS DE POLLO
 FLAMENQUINES
 LECHUGA Y OLIVAS
 FRUTA

19 653 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 13
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 SOPA DE ESTRELLAS
 HAMBURGUESA COMPLETA
 HELADO



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



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 - 4º PRIMARIA A 4º ESO

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



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

