

C. ZOLA LAS ROZAS - EI 1-2 AÑOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 767 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8 812 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
PATATA PANADERA
FRUTA

9 606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10 806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

11 567 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO
TORTILLA DE PATATA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
HELADO

14 819 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

PAELLA MIXTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15 582 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA

16 690 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
YOGUR

17 944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN ,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

18 781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

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

21 559 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
RAGOUT DE PAVO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22 660 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23 724 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE ABADJEJO ENHARINADO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
YOGUR

24 620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25 548 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
PATATA PANADERA
FRUTA

28 538 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
FRUTA

29 605 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
FRUTA

30 866 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
POLLO TIKKA MASALA
LECHUGA Y PEPINO
YOGUR



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.

C. ZOLA LAS ROZAS - El 1-2 AÑOS - Dieta: TRITURADOS

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

8

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

9

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

10

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

11

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

14

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

15

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

16

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

17

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

18

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

21

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

22

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

23

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

24

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

25

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

28

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

29

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

30

PURÉ DE VERDURA INICIACIÓN
(Zanahoria, patata, calabacín)
YOGUR NATURAL

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa. Todos los días a media mañana y en la merienda se servirá fruta.



FISH
REVOLUTION



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA 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 CERDO YOGUR NATURAL
14 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	15 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	16 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	17 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	18 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL
21 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON CERDO YOGUR NATURAL	22 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL	23 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	24 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	25 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL
28 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON POLLO YOGUR NATURAL	29 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON MERLUZA YOGUR NATURAL	30 VERDURA (CALABACÍN, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA) TRITURADA CON TERNERA YOGUR NATURAL		

NOTAS: Se debe personalizar y adaptar la introducción de los alimentos a cada comensal. NO incluir ningún alimento que no haya sido previamente introducido en casa . Todos los días a media mañana y en la merienda se servirá fruta.



C. ZOLA LAS ROZAS - INFANTIL Y 1º2º3º PRIMARIA

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

767 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

812 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9

606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

10

806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ARROZ CANTONÉS
CANTONICE RICE

GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY

FRUTA
FRUIT

11

567 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE ASADO CON HIERBAS
ROASTED TOMATO WITH HERBS

HELADO
ICE CREAM

14

819 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

PAELLA MIXTA
PAELLA

SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

15

582 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

16

690 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

17

944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

18

781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO
MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE

FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA

FRUTA
FRUIT

21

559 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

RAGOUT DE PAVO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
TURKEY AND PEAS AND CARROTS RAGOUT

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

22

660 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

23

724 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

24

620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
WHOLE GRAIN NOODLES SOUP

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

25

548 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

28

538 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

LOMO EN SALSA ANDALUZA
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

29

605 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

MERLUZA AL HORNO CON OREGANO
OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO

FRUTA
FRUIT

30

866 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN
SAUTÉED PEAS WITH HAM

POLLO TIKKA MASALA
TIKKA MASALA CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR
YOGHURT



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.

C. ZOLA LAS ROZAS - 4º PRIMARIA A 4º ESO

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 CARAMELIZADA
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



C. ZOLA LAS ROZAS - 4º PRIMARIA A 4º ESO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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



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

