

C. ZOLA LAS ROZAS

Junio / Julio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22	694 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10	23	666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7	24	753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6	25	725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13	26	749 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA		MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE MACARONI HUEVOS REVUELTOS SCRAMBLED EGGS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT		LENTEJAS GUI SADAS LENTILS STEW FILETE DE ABAD EJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE YOGUR YOGHURT		ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD POLLO ASADO ROAST CHICKEN TOMATE NATURAL FRESH TOMATO FRUTA FRUIT	
29	599 Kcal. P.: 15 HC.: 28 L.: 54 G.: 14	30	754 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 9	1	507 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 5	2	829 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 6	3	752 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8
JUDÍAS VERDES CON PATATAS GREEN BEANS WITH POTATOES BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS TOMATE AL HORNO GRATINADO BAKED TOMATO AU GRATIN FRUTA FRUIT		ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE QUESO CHEESE OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		SOPA DE AVE CON PASTA CHICKEN PASTA SOUP HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCH A GRILLED TURKEY BURGUER PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT		ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD FILETE DE MERLUZA ROMANA BATTERED HAKE FILLET ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT		ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE POLLO A LA HORTELANA VEGETABLE CHICKEN LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	
6	710 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 54 G.: 17	7	672 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8	8	796 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5	9	885 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 38 G.: 8	10	742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) SALCHICHAS AL HORNO BAKED SAUSAGE MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS MACARONI (WHOLE-WHEAT) SAUTÉED YOGUR		ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) SALMÓN AL HORNO CON SALS A DE PUERROS BAKED SALMON WITH LEEK SAUCE ENSALADA VERDE GREEN SALAD		GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES TOMATE ALIÑADO Y BROTES LETTUCE AND SPROUTS FRUTA FRUIT		MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE POLLO AL AJILLO CHICKEN WITH GARLIC LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT		ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR	
13	676 Kcal. P.: 27 HC.: 27 L.: 44 G.: 9	14	713 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 38 G.: 8	15	530 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 12	16	637 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 25 G.: 3	17	842 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 33 G.: 5
CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM POLLO EN SALS A CHICKEN IN SAUCE PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT		LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT		SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP LOMO DE CERDO AL HORNO BAKED PORK LOIN LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO ABAD EJO EN ADOBO MARINATED FISH LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT		ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ,HUEVO Y CALABACIN CHICKPEAS WITH OLIVE OIL WITH EGG FRUTA FRUIT	
20	739 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 8	21	676 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 7	22	524 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6	23	619 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 12	24	741 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6
PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES POLLO ASADO ROAST CHICKEN ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT		SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS STEW SOUP WITH CHICKPEAS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALS A HAKE DUMPLINGS IN SAUCE GUI SANTES PEAS FRUTA FRUIT		JUDÍAS VERDES CON PATATAS GREEN BEANS WITH POTATOES HAMBURGUESA MIXTA CON SALS A BARBACOA BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE FRUTA FRUIT		MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES FRUTA FRUIT	
27	694 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 10	28	666 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7	29	753 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 6	30	725 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 32 G.: 13	31	749 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 9
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA		MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE MACARONI HUEVOS REVUELTOS SCRAMBLED EGGS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT		LENTEJAS GUI SADAS LENTILS STEW FILETE DE ABAD EJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP GARBANZOS A LA BOLONESA VEGETAL CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE YOGUR YOGHURT		ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD POLLO ASADO ROAST CHICKEN TOMATE NATURAL FRESH TOMATO FRUTA FRUIT	

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

