

C. SAN SATURIO

Julio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1748 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 10 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE QUESO CHEESE OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	2864 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 44 G.: 13 ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HARICOT BEANS WITH SAUSAGE POLLO ASADO ROAST CHICKEN LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT	3700 Kcal. P.: 14 HC.: 23 L.: 60 G.: 17 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	4652 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 40 G.: 8 ENSALADA DE PASTA PASTA SALAD FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET ENSALADA VERDE GREEN SALAD HELADO ICE CREAM
7669 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 62 G.: 20 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA) TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA GRILLED PORK LOIN SLICES TOMATE NATURAL FRESH TOMATO HELADO ICE CREAM	8878 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 10 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT FRUTA FRUIT	9785 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 42 G.: 7 GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES TOMATE ALIÑADO Y BROTES LETTUCE AND SPROUTS YOGUR YOGHURT	10492 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 48 G.: 8 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) ABADEJO AL HORNO BAKED FISH ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	11742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT
14460 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 7 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA CHICKEN TENDERLOIN IN SAUCE PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT	15724 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 7 TALLARINES AL AGUAJAO PASTA WITH GARLIC TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE ENSALADA MIXTA MIXED SALAD FRUTA FRUIT	16790 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 42 G.: 8 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO VARITAS DE MERLUZA FISH STICKS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD HELADO ICE CREAM	17593 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 15 SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP LOMO DE CERDO AL HORNO BAKED PORK LOIN LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	18780 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 42 G.: 7 LENTEJAS CON ARROZ LENTILS WITH RICE SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
21860 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 10 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES POLLO ASADO ROAST CHICKEN ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	22577 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 17 JUDÍAS VERDES CON PATATAS GREEN BEANS WITH POTATOES HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD YOGUR YOGHURT	23670 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 7 SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS STEW SOUP WITH CHICKPEAS TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	24348 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 10 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS HELADO ICE CREAM	25FESTIVO
28531 Kcal. P.: 10 HC.: 32 L.: 55 G.: 8 BRÓCOLI REHOGADO BROCCOLI WITH OLIVE OIL RABAS SQUID SLICES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	29832 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 40 G.: 10 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW POLLO ASADO ROAST CHICKEN LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	30886 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	31543 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 12 CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP PIZZA MARGARITA MARGARITA PIZZA LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	

aprende
acomer
sano.org



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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.