

C. ORVALLE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
YOGUR
YOGHURT

2 791 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

3 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

4 741 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7 740 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8 641 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
YOGUR
YOGHURT

9 644 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

10 831 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
LIBRITO DE JAMÓN YORK Y QUESO PLANCHA
GRILLED HAM AND CHEESE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
MILK DESSERT
REFRESCO
REFRESHING DRINK

11

NO LECTIVO

14

SEMANA SANTA

15

SEMANA SANTA

16

SEMANA SANTA

17

SEMANA SANTA

18

SEMANA SANTA

21

NO LECTIVO

22 606 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

23 677 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

24 573 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FISH WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
FRUTA
FRUIT

25 635 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
YOGUR
YOGHURT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

29 684 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
YOGUR
YOGHURT

30 643 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

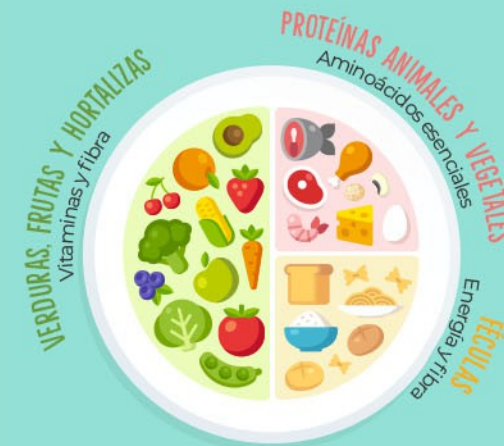
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

