

C. ORVALLE

LUNES

1 631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

8 FESTIVO

15 497 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT



MARTES

2 761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA
STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

9 692 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 8

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR
STEAMED BROCCOLI AND POTATOES
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

16 606 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
POLLO EN SALSA
CHICKEN STEAK IN SAUCE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT



MIÉRCOLES

3 820 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 9

TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS)
PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES)
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

10 618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA
CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

17 606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT



JUEVES

4 564 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

11 729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

18 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT



Diciembre - 2025

VIERNES

5 557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

12 791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10

ARROZ CON MEJILLONES
RICE WITH MUSSELS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

19 850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT



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. 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

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

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