

C. ORVALLE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Enero - 2026

VIERNES

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

12 588 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE

RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE

HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y BROTES

LETTUCE AND MUNG'S

FRUTA

13 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

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

14 545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

CREMA DE BONIATO

SWEET POTATO CREAM

DADOS DE CERDO GUIADOS

DICED PORK LOIN STEW

GUISANTES Y PATATAS DADO

PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA

FRUIT

15 645 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA

WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA FRANCESA CON QUESO

FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR

YOGHURT

16 735 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS

VEGETABLE FIDEUÀ

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL

CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA

LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA

FRUIT

19 696 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA

STEWED LENTILS WITH POTATO

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA

FRUIT

20 721 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 9

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA

NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA

LETTUCE AND ONION

YOGUR

YOGHURT

21 786 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS

STEWED CHICKPEAS

POLLO ASADO

ROAST CHICKEN

COUS COUS CON VERDURA

COUS COUS WITH VEGETABLES

FRUTA

FRUIT

22 697 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE

RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS

FRIED EGGS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA

FRUIT

23 609 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 41 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA

GREEN BEANS WITH CARROT

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA

MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

TOMATE Y MAÍZ

TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA

FRUIT

26 546 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN

CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

TORTILLA DE PATATA

SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO

LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA

FRUIT

27 757 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA

LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS DE JAMÓN

HAM CROQUETTES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS

TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA

FRUIT

28 693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS

PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS

BRAS STYLE COD

FRUTA

FRUIT

29 751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE

NATURAL Y ORÉGANO

WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA

MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR

YOGHURT

30 671 Kcal. P.: 28 HC.: 33 L.: 37 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS

PASTA STAR SOUP

POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS

ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES

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 incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

FISH
REVOLUTION

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.