

C. ORVALLE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4 609 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 45 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

5 621 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

YOGUR
YOGHURT

6 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

FRUTA
FRUIT

7 582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS

FRUTA
FRUIT

8 680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

11 495 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

12 684 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 25 G.: 13

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
LEGUME CHILI FAJITAS

YOGUR
YOGHURT

13 629 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

14 573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS
NEGRAS

PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

18 789 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 13

MENU ESPECIAL BEATA GUADALUPE ORTIZ DE LANDAZURI

HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

REFRESCO
SOFT DRINK

19 668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG

FRUTA
FRUIT

21 721 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

26 585 Kcal. P.: 29 HC.: 23 L.: 46 G.: 12

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

YOGUR
YOGHURT

27 953 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
STEWED LENTILS WITH LEEKS

PIZZA A LA BARBACOA
BBQ PIZZA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

29 531 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 27 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT



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 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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

Espárago 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

