

C. ORVALLE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Junio - 2026

1 754 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

2 728 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 50 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

3 572 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

4 769 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA ROTEÑA
IN THE STYLE OF ROTA POUL
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

9 615 Kcal. P.: 20 HC.: 20 L.: 57 G.: 18

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

10 654 Kcal. P.: 26 HC.: 32 L.: 40 G.: 9

VICHYSOISE
VICHYSOISE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA Y CEBOLLA
POTATOE AND ONION
FRUTA
FRUIT

11 695 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y BROTES
LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

12 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3

ENSALADILLA DE ARROZ
RICE SALAD
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY
FRUTA
FRUIT

15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

16 432 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN
FRUTA
FRUIT

17 621 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 830 Kcal. P.: 8 HC.: 51 L.: 38 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

19 597 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
GAZPACHO
GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
HELADO
ICE CREAM



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

Espárrago 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

