

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

6

507 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 15

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH CAULIFLOWER
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
FRUTA
FRUIT

7

628 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
YOGUR
YOGHURT

8

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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
FRUTA
FRUIT

9

708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

12

673 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 16

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
LOMO A LAS FINAS HIERBAS
SEASONED PORK LOIN
PATATA Y ZANAHORIA
POTATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13

697 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
ENSAIMADA
ENSAIMADA

14

797 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20

640 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 14

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

22

759 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

23

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

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
FRUTA
FRUIT

26

738 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

27

565 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE
SOJA
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY
SAUCE
FRUTA
FRUIT

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGER WITH CARMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29

683 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
HELADO
ICE CREAM

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
EMPANADILLAS
PASTIES
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

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

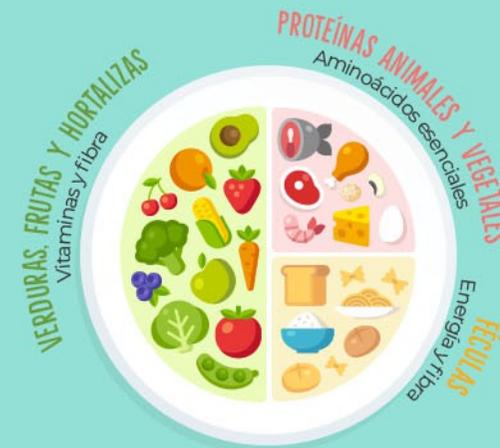
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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:

