

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	3754 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 39 G.: 6 LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	4698 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 9 ESPIRALES A LA CARBONARA PASTA SPIRALS CARBONARA ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT	5637 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13 ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS FRUTA FRUIT	6497 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES FRUTA FRUIT
9730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16 ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA) OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE) FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GRILLED PORK STEAK ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	10562 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 9 VICHYSOISE VICHYSOISE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT	11696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION FRUTA FRUIT	12744 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS	13696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11 CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD FRUTA FRUIT
16683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	17674 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 4 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN) MERLUZA REBOZADA BREADED HAKE FISH MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES FRUTA FRUIT	18662 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 8 WOK DE BRÓCOLI Y SOJA BROCCOLI AND SOY WOK SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	19694 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 7 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	20866 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 13 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO BAKED MIXED BURGER PATATAS FRITAS FRENCH FRIES HELADO ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



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** 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

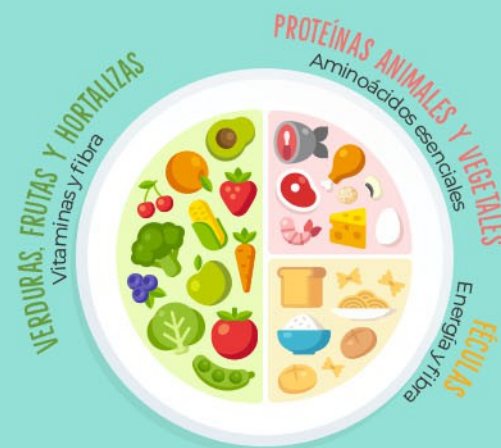
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.