

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9	3	640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10	4	493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13	5	631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	6	836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7
MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE		ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW		CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM		SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES		ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)	
POLLO A LA NARANJA CHICKEN WITH ORANGE		HUEVOS REVUELTOS CON ATUN SCRAMBLED EGGS WITH TUNA		LOMO DE CERDO AL HORNO BAKED PORK LOIN		COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO		FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA BATTERED FISH FILLET	
LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION		LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG		PATATA PANADERA SLICED POTATOES		REPOLLO CABBAGE		ENSALADA DE REMOLACHA BEETROOT SALAD	
FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT	
9	788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6	10	604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3	11	672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3	12	712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14	13	623 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 54 G.: 10
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE		TALLARINES CON PISTO PASTA WITH VEGETABLES		ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION		MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata) CORN CREAM (Corn, onion and potato)		JUDIAS VERDES CON MAYONESA GREEN BEANS WITH MAYONNAISE	
CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES		MERLUZA EN SALSA HAKE IN SAUCE		OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO POT OF BEANS WITH PORK		POLLO JALISCO AL HORNO ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE		TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE	
LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO		LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER		FRUTA FRUIT		PATATAS DADO DICED POTATOES		LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES	
FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT	
16	738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8	17	598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 38 G.: 7	18	581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13	19	631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	20	755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO		ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA		CREMA DE COLIFLOR CREAM OF CAULIFLOWER SOUP		SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES		JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES	
POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME		HUEVOS FRITOS FRIED EGGS		ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES		COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO		SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE	
LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION		TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT		FRUTA FRUIT		REPOLLO CABBAGE		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA LETTUCE, ONION AND CARROT	
FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT	
23	621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13	24	652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7	25	674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6	26	742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7	27	
BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN CAJUN STYLE BROCCOLI		ESPAGUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN		LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA STEWED LENTILS WITH POTATO		ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)		NO LECTIVO	
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE		BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD		POLLO EN ESCABECHE PICKLED CHICKEN		TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE			
ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE		LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER		TOMATE ALIÑADO TOMATO		LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION			
FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT			
30		31							

FESTIVO

FESTIVO

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. 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.