

# C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO



FISH REVOLUTION



4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO**  
BAKED MIXED BURGER  
**PATATAS DELUXE**  
DELUXE POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

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 MUNGUS  
**FRUTA**  
FRUIT

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

11 497 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

**"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUI SANTES**  
CORN, PUMPKIN AND PEAS "SUCCOTASH"  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

12 728 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

**ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES**  
PAELLA WITH SQUIDS  
**GARBANZOS A LA BOLONESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE  
**FRUTA**  
FRUIT

13 627 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**ENSALADA CON BROTES**  
SPROUT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

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

FESTIVO

18 692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA, Y PATATA**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT, AND POTATO)  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**HELADO**  
ICE CREAM

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

21 785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

**MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)**  
**SOPA TAIWANESA**  
TAIWANESE SOUP  
**LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS )**  
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)  
**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
FRUIT

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

**ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS 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

26 587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

**BRÓCOLI GRATINADO**  
BAKED BROCCOLI  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

27 545 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 10

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**FISHFOCACCIA MEDITERRANEA**  
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

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

**ARROZ TRES DELICIAS ( CON GUI SANTES, 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

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
**WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO**  
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT

# 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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## 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

## 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.**