

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Junio - 2026

VIERNES

|                                                                                           |                                       |                                                                        |                                        |                                                                       |                                        |                                                                                       |                                       |                                                                                                                       |                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1                                                                                         | 809 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 7 | 2                                                                      | 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10 | 3                                                                     | 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11 | 4                                                                                     | 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2 | 5                                                                                                                     | 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10   |
| ENSALADA DE PASTA<br>PASTA SALAD                                                          |                                       | ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br>HARICOT BEANS AND CARROT STEW |                                        | SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES<br>SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS   |                                        | ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA<br>RICE WITH TOMATO AND ONION                              |                                       | CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA<br>COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP                                     |                                          |
| SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA<br>SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE                          |                                       | HUEVOS FRITOS CON PISTO<br>FRIED EGGS WITH RATATOUILLE                 |                                        | ALBÓNDIGAS EN SALSA<br>MEATBALLS WITH SAUCE                           |                                        | GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR<br>CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW              |                                       | POLLO ASADO CON TOMILLO<br>ROAST CHICKEN WITH THYME                                                                   |                                          |
| TOMATE ALIÑADO<br>TOMATO                                                                  |                                       | LECHUGA Y PEPINO<br>LETTUCE AND CUCUMBER                               |                                        | ARROZ INTEGRAL<br>WHOLE MEAL RICE                                     |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                                        |                                       | TOMATE Y MAÍZ<br>TOMATO AND SWEETCORN                                                                                 |                                          |
| FRUTA<br>FRUIT                                                                            |                                       | HELADO<br>ICE CREAM                                                    |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                        |                                        |                                                                                       |                                       | FRUTA<br>FRUIT                                                                                                        |                                          |
| 8                                                                                         | 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4 | 9                                                                      | 468 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 54 G.: 16 | 10                                                                    | 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9  | 11                                                                                    | 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 | 12                                                                                                                    | 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3    |
| ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA<br>WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL     |                                       | JUDÍAS VERDES REHOGADAS<br>GREEN BEANS WITH OLIVE OIL                  |                                        | VICHYSOISE<br>VICHYSOISE                                              |                                        | LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI<br>VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI                |                                       | ENSALADILLA DE ARROZ<br>RICE SALAD                                                                                    |                                          |
| ABADEJO A LA ROTEÑA<br>IN THE STYLE OF ROTA POUT                                          |                                       | FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO<br>GRILLED PORK CHOPS                |                                        | YAKITORI DE POLLO<br>CHICKEN YAKITORI                                 |                                        | TORTILLA DE PATATA<br>SPANISH OMELETTE                                                |                                       | GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO<br>CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY                             |                                          |
| ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS<br>LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES |                                       | LECHUGA Y MAÍZ<br>LETTUCE AND SWEETCORN                                |                                        | PATATA Y CEBOLLA<br>POTATOE AND ONION                                 |                                        | LECHUGA, TOMATE Y BROTES<br>LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS                               |                                       | FRUTA<br>FRUIT                                                                                                        |                                          |
| FRUTA<br>FRUIT                                                                            |                                       | YOGUR<br>YOGHURT                                                       |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                        |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                                        |                                       |                                                                                                                       |                                          |
| 15                                                                                        | 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 | 16                                                                     | 734 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 22 G.: 4  | 17                                                                    | 454 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 7  | 18                                                                                    | 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6 | 19                                                                                                                    | 1.005 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 11 |
| LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA<br>GRANNY'S STEWED LENTILS                                |                                       | ARROZ EN PAELLA CON POLLO<br>PAELLA WITH CHICKEN                       |                                        | CREMA DE CALABAZA<br>CREAM OF PUMPKIN SOUP                            |                                        | TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA<br>TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS |                                       | MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO<br>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO<br>WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE |                                          |
| TORTILLA DE CALABACÍN<br>COURGETTE OMELETTE                                               |                                       | GARBANZOS A LA BOLOÑESA<br>CHICKPEA BOLOGNESE                          |                                        | ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO<br>SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS |                                        | CROQUETAS DE POLLO<br>HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES                                  |                                       | HAMBURGUESA COMPLETA<br>BURGER                                                                                        |                                          |
| LECHUGA Y PEPINO<br>LETTUCE AND CUCUMBER                                                  |                                       | FRUTA<br>FRUIT                                                         |                                        | LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ<br>LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN               |                                        | LECHUGA Y OLIVAS<br>LETTUCE AND OLIVES                                                |                                       | PATATAS FRITAS<br>FRENCH FRIES                                                                                        |                                          |
| FRUTA<br>FRUIT                                                                            |                                       |                                                                        |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                        |                                        | FRUTA<br>FRUIT                                                                        |                                       | HELADO<br>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](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## 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.

CONSULTA ESTE QR  
PARA MÁS INFORMACIÓN  
SOBRE EL MENÚ

