

# C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA  
**FRUTA**  
FRUIT

2 740 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**ZANAHORIA RALLADA**  
GRATED CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

3 700 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 43 G.: 11

**MACARRONES CON CHORIZO**  
MACARONI WITH SAUSAGE  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA**  
FRUIT

4 571 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

7 811 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 9

**LAZOS CON SALSA CARBONARA**  
PASTA CARBONARA  
**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

8 689 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

**LENTEJAS CASTELLANAS**  
CASTILIAN LENTILS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

9 579 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

**CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES**  
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

10 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

11 843 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 49 G.: 16

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

14 543 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 49 G.: 12

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
**POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO**  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

15 702 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 7

**ARROZ CON POLLO Y VERDURAS**  
RICE WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

16 671 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

**ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA**  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL**  
MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY  
**FRUTA**  
FRUIT

17 758 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 38 G.: 8

**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE  
**SALMÓN AL LIMÓN**  
SALMON IN LEMON SAUCE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

18 597 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 46 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA**  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE  
**PATATA ASADA**  
ROAST POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

**LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

22 513 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 14

**VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (CAVOLFLORE, FAGIOLO VERDE, CAROTA)  
**PIZZA MARGARITA**  
MARGARITA PIZZA  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
**FRUTA**  
FRUIT

24 720 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

**ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

25 709 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 41 G.: 10

**FIDEUA CON POLLO**  
FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**YOGUR**  
YOGHURT

28 691 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS**  
CHINESE FRIED RICE  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE HAKE  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

29 571 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 26 G.: 7

**SOPA DE PICADILLO**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE  
**YOGUR**  
YOGHURT

30 691 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA**  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

31 581 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 17

**MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

## PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

## FRUTAS

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

## VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria



## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

## 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.**