

# C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

666 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
GRATED CARROT AND BEET  
FRUTA  
FRUIT

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG'S  
YOGUR  
YOGHURT

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

13

14

15

16

17

550 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 34 G.: 11

668 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 38 G.: 7

645 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

619 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

687 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 40 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
PIZZA MARGARITA  
MARGARITA PIZZA  
ENSALADA PANZANELLA  
PANZANELLA SALAD  
FRUTA  
FRUIT

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUA  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA  
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA DE FIDEOS  
NOODLES SOUP  
POLLO EN ESCABECHE  
PICKLED CHICKEN  
PISTO  
RATATOUILLE  
PASTEL DE YEMA  
YOLK PIE

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
GRILLED MIXTE BURGER  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

20

21

22

23

24

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA  
CHICKEN IN GREEK SAUCE  
LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT  
FRUTA  
FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA  
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY NOODLES  
FRUTA  
FRUIT

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

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
MEATBALLS WITH SAUCE  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
TOMATO AND SPROUT SALAD  
YOGUR  
YOGHURT

27

28

29

30

31

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL  
FRUTA  
FRUIT

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER  
FRUTA  
FRUIT

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP  
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

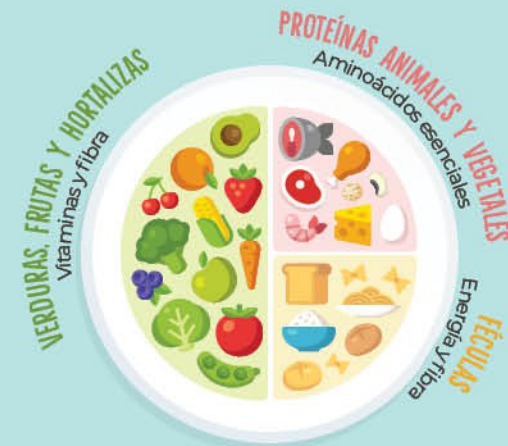
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

## NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,  
PARA ADEREZAR LAS CENAS  
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**