

# C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**FILETE DE ABADEJO ENHARINADO**  
FLOURED FISH FILLET  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

**MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA**  
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

24 562 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

4 702 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

**ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS**  
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

11 555 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 50 G.: 12

**BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN**  
CAJUN STYLE BROCCOLI  
**HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS**  
CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

18 692 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA**  
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE  
**SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA**  
FRENCH CHICKEN FILET  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

25 705 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

**CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS**  
BRAISED LENTIL MILD CURRY  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

5 588 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 23 G.: 4

**CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA**  
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL  
**MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)**  
MACARONI BOLOGNESE  
**FRUTA**  
FRUIT

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

**LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)**  
**ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR**  
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR  
**TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA**  
LEAN PORK WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

19 615 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 4

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

26 780 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

**MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

6 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

**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

13 612 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**MERLUZA A LA BILBAÍNA**  
BILBAINA STYLE HAKE  
**JUDÍAS VERDES**  
GREEN BEANS  
**FRUTA**  
FRUIT

20 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

**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

27 920 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 47 G.: 11

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**  
**ARROZ CARNAVALESICO**  
CARNIVAL RICE  
**PIZZA ENMASCARADA DE BACÓN, OLIVAS Y MAÍZ**  
MASKED PIZZA WITH BACON, OLIVES AND CORN  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**HELADO**  
ICE CREAM

7 703 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10

**JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH CARROT  
**POLLO AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

14 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

**LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)**  
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)  
**POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA**  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

21 700 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

**FIDEUA CON VERDURITAS**  
VEGETABLE FIDEUA  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO Y BROTES**  
LETUCE AND SPROUTS  
**YOGUR**  
YOGHURT

28

NO LECTIVO

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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



# 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.**