

C. VIRGEN DE LA MILAGROSA

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

681 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

5

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

6

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

734 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

10

700 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN

ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

11

669 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

12

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

13

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

14

788 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

MACARRONES CON SALSAS DE CALABAZA Y QUESO
MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE

SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

GELATINA
JELLY

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

765 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

19

738 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 20 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

FRIJOLITOS IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)
"IBERIAN FRIJOLESS" (BEAN WITH MEAT AND HAM)

FRUTA
FRUIT

20

669 Kcal. P.: 5 HC.: 39 L.: 53 G.: 8

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

21

573 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 10

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

24

650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

25

555 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

26

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

714 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 53 G.: 15

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSAS DE TOMATE Y OREGANO
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

31

769 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 50 G.: 9

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL

PIZZA A LA BARBACOA
BBQ PIZZA

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

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.**