

C. ORVALLE

Junio – Julio 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24 855 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

25 646 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

26 559 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 35 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

27 805 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
HELADO
ICE CREAM

28 604 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

1 568 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

2 747 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 41 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

3 868 Kcal. P.: 28 HC.: 27 L.: 40 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

4 838 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADOJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

5 585 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

8 708 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 57 G.: 15

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
SALCHICHAS AL HORNO
BAKED SAUSAGE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9 543 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 13

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

10 787 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 767 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 10

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

12 779 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

15 795 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16 772 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA MIXTA
MIXED SALAD
YOGUR
YOGHURT

17 706 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

18 678 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 17

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

19 674 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

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.