

CENTRO CONCERTADO SAMANIEGO

Julio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 649 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 33 G.: 9

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES A LA NAPOLITANA
LOMO ADOBADO AL HORNO
YOGUR

2 591 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS GUIADAS
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

3 583 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 12

LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL
CASERA
HELADO

4 650 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 41 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

7 605 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 42 G.: 12

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

8 851 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 51 G.: 15

LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
SALCHICHAS AL HORNO
YOGUR

9 802 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO
FRUTA

10 724 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 6

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

11 638 Kcal. P.: 16 HC.: 21 L.: 62 G.: 19

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
HELADO

14 879 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 43 G.: 12

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
MACARRONES CON TOMATE Y
QUESO RALLADO
POLLO AL AJILLO
HELADO

15 671 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

TOMATE NATURAL
HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA
FIGURITAS DE PESCADO
FRUTA

16 666 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
OLLA GITANA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR

17 501 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 29 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE ESTRELLAS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
FRUTA

18 1.052 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

LECHUGA
ENSALADA DE ARROZ
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

21 522 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 52 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, JAMÓN
YORK Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA DE CALABACÍN
QUESITO

22 671 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 32 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA
FRUTA

23 608 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
HELADO

24 593 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 15

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA

25 760 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS CON ARROZ
NUGGETS DE POLLO
YOGUR

28 802 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

29 577 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA
BARBACOA
YOGUR

30 621 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO DE ATÚN
FRUTA

31 960 Kcal. P.: 10 HC.: 32 L.: 57 G.: 16

LECHUGA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS AL HORNO
HELADO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 695 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 43 G.: 11 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: Ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN (los martes y jueves será 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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

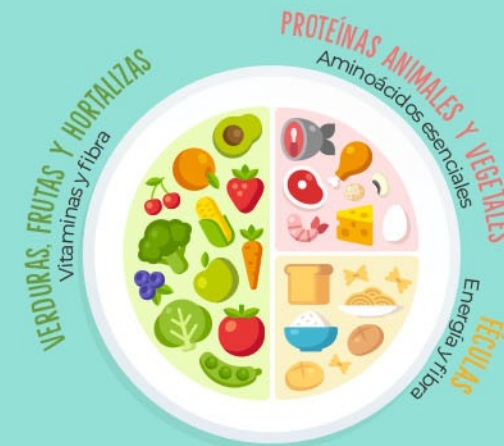
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.