

SALESIANOS SAN RAFAEL

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 607 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4
LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

2 673 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 11
TOMATE Y MAÍZ
PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE JAMÓN YORK
YOGUR

3 774 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 8
MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
POLLO ASADO
FRUTA

4 796 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 41 G.: 7
LECHUGA Y REMOLACHA
CREMA DE LEGUMBRES
PECHUGA EMPANADA
FRUTA

7 749 Kcal. P.: 22 HC.: 25 L.: 51 G.: 14
LECHUGA Y COL LOMBARDA
GUISADO DE COSTILLAS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
FRUTA

8 597 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 42 G.: 7
ENSALADA DE REMOLACHA Y ZANAHORIA
CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA

9 655 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 50 G.: 15
ENSALADA DE BROTES
SOPA DE PESCADO
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUIANTES
YOGUR

10 662 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 42 G.: 8
LECHUGA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA AL CURRY
HUEVOS FRITOS
TOMATE NATURAL
FRUTA

11 773 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 26 G.: 6
JORNADA FISH REVOLUTION
ENSALADA ILUSTRADA
MACARRONES A LA ITALIANA
FISHPIZZA MARINA
FRUTA

14 690 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 8
LECHUGA Y PEPINO
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
FILETE DE POLLO EMPANADO
SALSA DE TOMATE
FRUTA

15 839 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 48 G.: 10
LECHUGA Y OLIVAS
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRUTA

16 737 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 36 G.: 7
LECHUGA Y TOMATE
LENTEJAS A LA JARDINERA
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO Y PEREJIL
FRUTA

17
FESTIVO

18
FESTIVO

21
FESTIVO

22
FESTIVO

23
FESTIVO

24
FESTIVO

25
FESTIVO

28
FESTIVO

29 859 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6
HUMMUS
ESPAGUETIS CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
FRUTA

30 666 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 15
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS GUIADAS CON CALAMARES
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 720 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 9 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 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

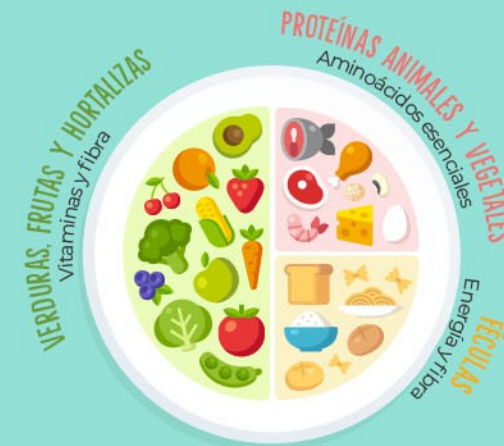
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.