

SALESIANOS SAN RAFAEL

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5 755 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
PATATAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

6 993 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 8

ESPAGUETI CON TOMATE
PESCADO CON PATATAS
FRUTA

7 661 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 45 G.: 16

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS A LA JARDINERA
PECHUGA EMPANADA
TOMATE NATURAL
FRUTA

8 660 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA
SALMÓN AL HORNO
FRUTA

9 808 Kcal. P.: 8 HC.: 45 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE BROTES
FIDEUA CON PESCADO
TORTILLA FRANCESA
YOGUR

12 487 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO
SOPA MINISTRONE
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

13 600 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 5

TOMATE Y OLIVAS
OLLETA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

14 850 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 48 G.: 15

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ESPAGUETIS A LA CREMA
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
FRUTA

15 675 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 46 G.: 11

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
ALITAS DE POLLO ASADAS A LA
BARBACOA
HELADO

16 857 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 8

ENSALADA VERDE
ARROZ CON COSTRA
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

19 661 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

20 633 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES
FIDEUA CON PESCADO
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS
FRUTA

21 693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

TOMATE CON ORÉGANO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22 746 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 35 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
POLLO AL HORNO
FRUTA

23 386 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 9

JORNADA ESPECIAL
APERITIVOS
SOPA DE AVE CON PASTA
FAJITAS
HELADO

26 651 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

BEEF STEW WITH RICE
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES
FRUIT OR APPLE CUSTARD

27 584 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

SPAGUETTI WITH MEAT AND TOMATO
FISH, LETTUCE AND CARROT
FRUIT OR ICE CREAM

28 856 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

VEGETABLES SOUP
BURGER WITH BREAD,
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT OR YOGHURT

29 538 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 8

FISH SOUP WITH
NOODLES
NUGGETS WITH SALAD
FRUIT OR YOGHURT

30 653 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 9

VEGETABLES CREAM
PIZZA
FRUIT OR ORANGE
PLUM CAKE

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

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...

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.

NOTAS:

