

SALESIANOS SAN RAFAEL

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 808 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11 LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA ENSALADA DE PASTA HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA FRUTA	3 808 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 35 G.: 5 LECHUGA, TOMATE Y BROTES PAELLA VALENCIANA MERLUZA EN TEMPURA FRUTA	4 685 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 11 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO SOPA DE PESCADO POLLO ASADO CON TOMILLO FRUTA	5 628 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 33 G.: 6 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO FRUTA	6 697 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 52 G.: 10 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ CREMA DE PUERROS Y CALABACIN SAN JACOBO DE PAVO LÁCTEO
9 892 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 14 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO SALCHICHAS AL HORNO FRUTA	10 546 Kcal. P.: 23 HC.: 45 L.: 27 G.: 4 LECHUGA Y PEPINO LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO FRUTA	11 690 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 9 LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ ESPIRALES A LA CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA	12 705 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 14 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE SOPA DE POLLO CON PASTA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA FRUTA	13 568 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 29 G.: 4 LECHUGA Y BROTES CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA BACALAO AL HORNO FRUTA
16 568 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 12 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS TORTILLA FRANCESA LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO FRUTA	17 682 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 48 G.: 8 LECHUGA Y REMOLACHA CREMA DE VERDURAS PECHUGA EMPANADA SALSA DE TOMATE FRUTA	18 881 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 61 G.: 15 ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ GUISADO DE COSTILLAS RABAS DE CALAMAR LÁCTEO		

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 704 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 44 G.: 10 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...

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.