

SALESIANOS SAN RAFAEL

Septiembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

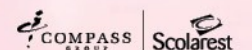
aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



8 808 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
FRUTA

9 757 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 34 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
MERLUZA EN TEMPURA
FRUTA

10 603 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

11 611 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
MAÍZ
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
BOQUERONES REBOZADOS
FRUTA

12 666 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 34 G.: 8

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
LÁCTEO

15 892 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 49 G.: 14

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO
FRITO
SALCHICHAS AL HORNO
FRUTA

16 706 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
EMPEDRADO DE ALUBIAS CON
CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

17 584 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 33 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPIRALES A LA CARBONARA (CON
CREMA DE LECHE Y BACON)
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
FRUTA

18 544 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
TOMATE
SOPA DE PESCADO
POLLO AL ROMERO
FRUTA

19 699 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

22 703 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
LASAÑA DE CARNE CON QUESO
PARMESANO GRATINADO
BOQUERÓN ENHARINADO CON AJO
Y PEREJIL
FRUTA

23 836 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 40 G.: 7

LECHUGA Y REMOLACHA
LENTEJAS ESTOFADAS
PECHUGA EMPANADA
SALSA DE TOMATE
FRUTA

24 493 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y
PEPINO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE POLLO
FRUTA

25 538 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON
ARROZ
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

26 787 Kcal. P.: 11 HC.: 30 L.: 58 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
GUISADO DE COSTILLAS Y PATATAS
RABAS DE CALAMAR
LÁCTEO

29 588 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 33 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS
Y MAÍZ
OLLETA
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS Y SALSA DE SOJA
HELADO

30 820 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 684 Kcal. P.: 17 HC.: 39 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

Espárrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

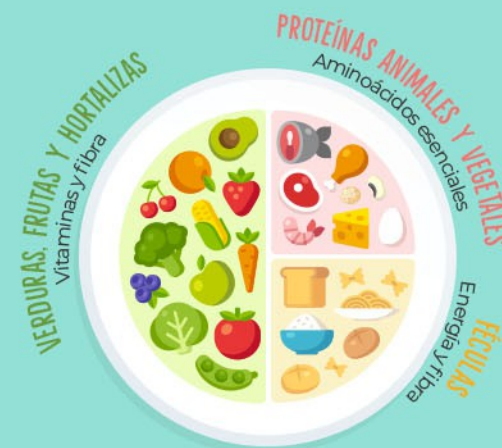
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.