

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 753 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 55 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
MILK DESSERT

10 738 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

ACELGAS CON PATATAS
SWISS CHARD WITH POTATOES
ESCALOPE MILANESA
BREADED PORK STEAK
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 711 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 12

COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE JAMON
CAULIFLOWER AU GRATIN WITH HAM BÉCHAMEL
LACÓN A LA GALLEGA
GALICIAN STYLE BOILED PORK
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

24 754 Kcal. P.: 25 HC.: 21 L.: 52 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

4 656 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
FINGERS CASEROS DE POLLO
HOMEMADE CHICKEN FINGERS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

11 650 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 30 G.: 7

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
MILK DESSERT

18 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA
CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH
TURMERIC AND SWEET PUMPKIN
FRUTA
FRUIT

25 721 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 35 G.: 6

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS
RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADENO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

5 743 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 6

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON
TALLARINES A LA SOJA
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY
NOODLES
TOMATE AL HORNO GRATINADO
BAKED TOMATO AU GRATIN
LÁCTEO
MILK DESSERT

12 700 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

19 729 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 32 G.: 6

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
ROTI DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
TURKEY ROTI IN TOMATO SAUCE
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

26 687 Kcal. P.: 11 HC.: 32 L.: 55 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
FRUTA
FRUIT

6 775 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

13 661 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA Y
PATATA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN AND POTATO
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

20 686 Kcal. P.: 10 HC.: 29 L.: 59 G.: 10

BORRAJAS CON ACEITE DE OLIVA
BORAGE WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

27 726 Kcal. P.: 10 HC.: 61 L.: 27 G.: 9

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
CARNIVAL RICE
PIZZA
PIZZA
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

7 716 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LENTEJAS A LA RIOJANA
RIOJA STYLE LENTILS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

14 784 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 35 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADENO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD
FRUTA
FRUIT

21 662 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 9

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA GAJO
POTATOES
FRUTA
FRUIT

28 671 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 30 G.: 7

ESPAGUETIS AL AJILLO
SPAGHETTI WITH GARLIC
LIMANDA AL HORNO
BAKED FISH
ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD
LÁCTEO
MILK DESSERT

NOTAS: "La valoración calórica está calculada para niños de 9-13 años. En el rango de edad de 3 a 8 años la valoración corresponde al 80% del valor estimado y en el rango de edad de 14 a 18 años al 125%. Valores expresados en % sobre energía total. La adaptación de los valores por franjas de edad aparece en el anverso del menú" Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados) **Nuestros menús incluyen todos los días PAN y la bebida será AGUA. Los miércoles serviremos pan integral**

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 OTOÑO - INVIERNO

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



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

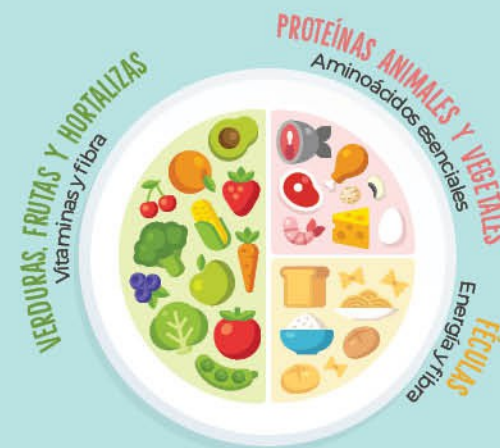
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:

Ingesta de energía diaria recomendada y proporción de energía que debe contener la comida del mediodía en los diferentes tramos de edad escolar:

	EDAD en años	ENERGÍA Kcal/día	33% ENERGÍA Kcal/día
Niños	3-8	1.742	610
Niñas	3-8	1.642	575
Niños	9-13	2.278	798
Niñas	9-13	2.071	725
Niños	14-18	3.152	1.103
Niñas	14-18	2.368	829

Fuente Food and Nutrition Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005