C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Febrero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **767 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 42 G.: 9** **ACELGAS CON PATATAS** *SWISS CHARD WITH POTATOES* **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** *ROAST CHICKEN* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**3** **758 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 38 G.: 7** **ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO** *RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO* **TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA** *COURGETTE AND POTATO OMELETTE* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**4** **656 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 6** **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **LIMANDA ENCEBOLLADA** *FISH WITH ONION* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**5** **722 Kcal. P.: 21 HC.: 49 L.: 28 G.: 7** **FIDEUA DE POLLO CON VERDURAS** *FIDEUA (NOODLES) WITH CHICKEN* **LOMO DE SAJONIA** *PORK LOIN SAJONIA STYLE* **PIMIENTO ASADO** *GRILLED PEPPER* **FRUTA** *FRUIT*	**6** **656 Kcal. P.: 27 HC.: 41 L.: 26 G.: 6** **ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS** *RED KIDNEY BEANS WITH BORAGE* **ROTI DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA** *ROASTED TURKEY ROTI WITH CARROT* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **LÁCTEO** *MILK DESSERT*
9 **662 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 10** **COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE JAMON** *CAULIFLOWER AU GRATIN WITH HAM BÉCHAMEL* **LACÓN CON PATATAS COCIDAS** *BOILED LEG OF PORK WITH COOKED POTATOES* **ENSALADA ESPECIAL** *SPECIAL SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**10** **757 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 5** **GARBANZOS CON VERDURAS** *CHICKPEAS WITH VEGETABLES* **ABADEJO A LA ANDALUZA** *ANDALUSIAN STYLE FISH* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**11** **718 Kcal. P.: 12 HC.: 21 L.: 65 G.: 11** **JUDIAS VERDES CON MAYONESA** *GREEN BEANS WITH MAYONNAISE* **TORTILLA DE ATÚN** *TUNA OMELETTE* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**12** **664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6** ***MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL*** **PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA** *PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE* **HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA** *TURKEY BURGUER IN PIZZA COSTUME* **ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimiento y cebolla)** *MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion)* **GELATINA DE FRESA** *STRAWBERRY GELATIN*	**13** **741 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 32 G.: 8** **ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA** *VEGETABLES RICE* **POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN** *CAJUN ROASTED CHICKEN* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*
16 **690 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 7** **RISOTTO DE SETAS** *MUSHROOM RISOTTO* **FILETE DE POLLO AL AJILLO** *GARLIC CHICKEN* **ENSALADA ESPECIAL** *SPECIAL SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**17** **793 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7** **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **SAN JACOBO AL HORNO** *PORK & CHEESE "SAN JACOBO" BAKED* **ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ATÚN Y ACEITUNAS VERDES** *LETTUCE, SWEETCORN, TUNA AND OLIVES SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**18** **705 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* **ENSALADA VARIADA** *MIXED SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**19** **655 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 30 G.: 9** **MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA** *WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA* **DADOS DE CERDO GUISADOS** *DICED PORK LOIN STEW* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **YOGUR** *YOGHURT*	**20** **667 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 33 G.: 5** **ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL** *HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE* **MERLUZA A LA NAVARRA** *NAVARRA STYLE HAKE* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*
23 **684 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 44 G.: 10** **JUDÍAS VERDES CON PATATAS** *GREEN BEANS WITH POTATOES* **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** *ROAST CHICKEN* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**24** **658 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 52 G.: 13** **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **ALBÓNDIGAS CON TOMATE** *MEATBALLS WITH TOMATO* **LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA** *LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**25** **775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 39 G.: 9** ***MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)*** **SOPA A LAVRADOR** *A LAVRADOR SOUP* **POLLO A LA PORTUGUESA** *PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS* **FRUTA** *FRUIT*	**26** **725 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 45 G.: 10** **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **TORTILLA DE PATATAS** *SPANISH OMELETTE* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**27** **697 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 5** **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **ENSALADA ESPECIAL** *SPECIAL SALAD* **FRUTA** *FRUIT*

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**

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja
Pera
Plátano
Uva

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
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... 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.

Scolarest

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	35% 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."