

C. SANTO DOMINGO DE SILOS

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 781 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

3 777 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOMEMADE HARICOT BEAN STEW

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

4 729 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 39 G.: 8

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

5

FESTIVO

6

FESTIVO

9 682 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 46 G.: 8

ACELGAS REHOGADAS
SWISS CHARD WITH OLIVE OIL

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

FRUTA
FRUIT

10 706 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS CON QUINOA
LENTILS WITH QUINOA

LACÓN AL HORNO
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

FRUTA
FRUIT

11 667 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 10

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

12 657 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)
CORN CREAM (Corn, onion and potato)

BIRRIA DE POLLO JALISCO AL HORNO
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

13 694 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

16 656 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE OLIVA
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

17 769 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS PINTAS CON BORRAJAS
RED KIDNEY BEANS WITH BORRAGE

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
SPANISH OMELETTE WITH ONION

ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

18 745 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 49 G.: 10

COLIFLOR A LA GALLEGA
CAULIFLOWER TO THE GALICIAN

JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

19 729 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

MACARRONES GRATINADOS
MACARONI AU GRATIN

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA
FRESCA

BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

23 708 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 14

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO

ENSALADA VARIADA
MIXED SALAD

FRUTA
FRUIT

24 710 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y
VERDURITAS

HOMEMADE LENTIL AND CHORIZO STEW

TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

25 714 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

26 656 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

27 664 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 6

GARBANZOS CON ESPINACAS
CHICKPEAS WITH SPINACH

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA ESPECIAL
SPECIAL SALAD

LÁCTEO
MILK DESSERT

30

FESTIVO

31

FESTIVO



FISH
REVOLUTION



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

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

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.



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