

# C. SANTO DOMINGO DE SILOS

## LUNES

1

**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)**  
 PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA**  
 SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE  
**TOMATE ALIÑADO**  
 TOMATO  
**FRUTA**  
 FRUIT

8

**ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA**  
 WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL  
**ABADEJO A LA ROTEÑA**  
 IN THE STYLE OF ROTA POUT  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
 LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

15

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
 GRANNY'S STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
 COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
 FRUIT

## MARTES

2

**ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
 HARICOT BEANS AND CARROT STEW  
**HUEVOS FRITOS CON PISTO**  
 FRIED EGGS WITH RATATOUILLE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
 LETTUCE AND CUCUMBER  
**HELADO**  
 ICE CREAM

9

**JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO**  
 GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
 GRILLED PORK CHOPS  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
 LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
 YOGHURT

16

**ARROZ EN PAELLA CON POLLO**  
 PAELLA WITH CHICKEN  
**CHILI DE FRIJOLAS CON LEGUMBRETA Y VERDURAS**  
 BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES  
**FRUTA**  
 FRUIT

## MIÉRCOLES

3

**SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES**  
 SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
 MEATBALLS WITH SAUCE  
**ARROZ INTEGRAL**  
 WHOLE MEAL RICE  
**FRUTA**  
 FRUIT

10

**VICHYSOISE**  
 VICHYSOISE  
**YAKITORI DE POLLO**  
 CHICKEN YAKITORI  
**PATATA Y CEBOLLA**  
 POTATOE AND ONION  
**FRUTA**  
 FRUIT

17

**MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO**  
 WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE  
**BOQUERONES A LA ANDALUZA**  
 ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES  
**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
 LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

## JUEVES

4

**ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA**  
 RICE WITH TOMATO AND ONION  
**GUIO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR**  
 CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW  
**FRUTA**  
 FRUIT

11

**LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI**  
 VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI  
**TORTILLA DE PATATA**  
 SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA, TOMATE Y BROTES**  
 LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS  
**FRUTA**  
 FRUIT

18

**ACELGAS REHOGADAS**  
 SWISS CHARD WITH OLIVE OIL  
**JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO**  
 BAKED CHICKEN HAMS  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
 LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
 FRUIT

# Junio - 2026

## VIERNES

5

**CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA**  
 COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
 ROAST CHICKEN WITH THYME  
**TOMATE Y MAÍZ**  
 TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
 FRUIT

12

**ENSALADILLA DE ARROZ**  
 RICE SALAD  
**GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO**  
 CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY  
**FRUTA**  
 FRUIT

19

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
 PUMPKIN AND CARROTS CREAM

**PIZZA**  
 PIZZA  
**HELADO**  
 ICE CREAM



**FISH REVOLUTION**



**NOTAS:** Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárrago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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... 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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

