

MENU ESCOLAR 1º CICLO INFANTIL COLEGIO ARENALES CARABANCHEL

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

811 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LACTEO

3

673 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 52 G.: 11

CREMA DE VERDURAS* CON CERDO
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

CREMA DE VERDURAS* CON TERNERA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LACTEO

5

861 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

RECETA FISH REVOLUTION
CREMA DE VERDURAS* CON PESCADO
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

8

628 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13

CREMA DE VERDURAS* CON CERDO
BROCOLI GRATINADO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

645 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

CREMA DE VERDURAS* CON TERNERA
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
LACTEO

10

608 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA

11

797 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

CREMA DE VERDURAS* CON PESCADO
ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LACTEO

12

825 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 28 G.: 9

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
PATATAS A LA RIOJANA
NUGGET DE POLLO
ENSALADA
FRUTA

15

706 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

CREMA DE VERDURAS* CON CERDO
PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16

666 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 8

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
LACTEO

17

630 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 G.: 9

CREMA DE VERDURAS* CON PESCADO
TALLARINES CON TOMATE
MERLUZA A LA ANDALUZA
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
FRUTA

18

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

CREMA DE VERDURAS* CON TERNERA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
LACTEO

19

661 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 16

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON
PIMENTÓN
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS DADO
FRUTA

22

678 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

CREMA DE VERDURAS* CON PESCADO
ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

697 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 44 G.: 12

DÍA DEL LIBRO
CREMA DE VERDURAS* CON CERDO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
LACTEO

24

735 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

STOP FOOD WASTE
CREMA DE VERDURAS* CON TERNERA
LENTEJAS ESTOFADAS
ROPA VIEJA
HELADO

25

605 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 45 G.: 8

CREMA DE VERDURAS* CON CERDO
CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26

676 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 12

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

29

600 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

CREMA DE VERDURAS* CON POLLO
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBONDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

30

635 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 10

CREMA DE VERDURAS* CON TERNERA
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
LACTEO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

* LAS CREAMAS DE VERDURAS SE REALIZARÁN ROTANDO ALTERNATIVAMENTE ENTRE LAS SIGUIENTES VERDURAS Y HORTALIZAS: JUDIAS VERDES, CALABAZA, PUERRO, CEBOLLA, CALABACIN, ZANAHORIA, PATATA.

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmón
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres
→ Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras → Cereales o féculas

Carne → Pescado o huevo

Pescado → Carne magra o huevo

Huevo → Pescado o carne magra

Fruta → Lácteos o fruta

Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día