

# CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

726 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
FRUTA O YOGUR

3

540 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

ENSALADA VERDE  
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
FRUTA

4

763 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

LECHUGA Y MAÍZ  
LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
FRUTA

5

599 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

6

FESTIVO

9

520 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 9

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
CREMA DE BRÓCOLI  
TORTILLA DE ATÚN  
FRUTA

10

566 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

11

612 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)  
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
PORRUSALDA  
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)  
QUESITO Y MEMBRILLO

12

662 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

LECHUGA Y TOMATE  
ARROZ A BANDA  
MERLUZA A LA VALENCIANA  
FRUTA

13

676 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 9

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
FRUTA

16

727 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATA  
FRUTA

17

769 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y CEBOLLA  
FIDEUA CON POLLO  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
FRUTA

18

580 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 27 G.: 4

TOMATE Y OLIVAS  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

19

644 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
CREMA DE GUISANTES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
FRUTA

20

715 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
PROPUESTO POR EL ALUMNADO  
DE 5 AÑOS  
LECHUGA Y TOMATE  
SOPA DE NAVIDAD  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
HELADO O FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



FOOD  
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 650 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 8 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

# 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](http://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

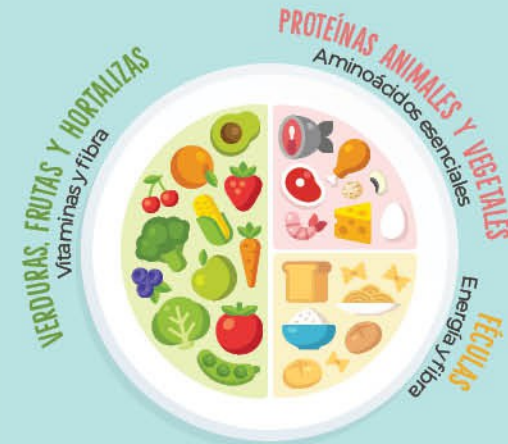
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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...

## 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:



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

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

2 726 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 37 G.: 8

TOMATA I CARLOTA  
PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA DE CARABASSETA  
FRUITA O IOGURT

3 540 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

AMANIDA VERDA  
CREMA DUBARRY (CREMA DE  
COLIFLOR I CREÏLLA)  
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL  
FRUITA

4 763 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 41 G.: 11

ENCISAM I DACSA  
LLENTILLES GUISADES AMB ESPINACS,  
CARLOTA I CEBA FREGIDA  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, CARLOTA, I CREÏLLA  
FRUITA

5 599 Kcal. P.: 21 HC.: 53 L.: 23 G.: 4

ENCISAM I CARLOTA RATLLADA  
ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA  
AMB OLIVES NEGRES  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

6

FESTIVO

9 520 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 9

AMANIDA AMB BROS DE FESOLS  
CREMA DE BRÒQUIL  
TRUITA DE TONYINA  
FRUITA

10 566 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENCISAM I CEBA  
SOPA D'OLLA  
OLLA COMPLETA DE LLEVANT  
FRUITA

11 612 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

**TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)**  
ENCISAM I ESPÀRRECS  
PORRUSALDA  
SUKALKI (ESTOFAT DE PORC)  
FORMATGET I CODONY

12 662 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ENCISAM I TOMATA  
ARRÒS A BANDA  
LLUÇ A LA VALENCIANA  
FRUITA

13 676 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 9

ENCISAM I COL LLOMBARDA  
FESOLS BLANCS ESTOFATS  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN  
FRUITA

16 727 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

AMANIDA D'ENCISAM, REMOLATXA I  
DACSA  
ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
FRUITA

17 769 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

ENCISAM I CEBA  
FIDEUÀ AMB POLLASTRE  
SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMA  
FRUITA

18 580 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 27 G.: 4

TOMATA I OLIVES  
LLENTILLES AMB JARDINERA  
ABADEJO AL FORN  
FRUITA

19 644 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 15

ENCISAM I BROS DE FESOLS  
CREMA DE PÈSOLS  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
FRUITA

20 715 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 10

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
PROPUESTO POR EL ALUMNADO  
DE 5 AÑOS**  
ENCISAM I TOMATA  
SOPA DE NADAL  
FILET DE POLLASTRE EMPANAT  
GELAT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT



# Scolarest

MENJAR,

APRENDRE,

VIURE



✓ **Menjar** és tenir una experiència gastronòmica saludable, segura i sostenible amb una alimentació basada en la dieta mediterrània.

✓ **Aprendre** els valors i costums de vida saludables que transmetem durant l'estona del migdia.

✓ **Viure** moments únics convivint, jugant i compartint que ens guien cap al benestar màxim.

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

Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes.



## Temporada

### TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada per als teus àpats: més frescos, més gustosos i millors per al planeta.



Alvocat  
Caqui  
Xirimoia  
Gerd  
Kiwi

### FRUITES

Llimona  
Mandarina  
Mango  
Poma



Taronja  
Pera  
Plàtan  
Raïm



### VERDURES I HORTALISSES

Bledes  
All  
Carxofa  
Albergínia  
Bròcoli  
Carbassó  
Faves  
Mongeta  
tendra

Carbassa  
Col llombarda  
Coliflor  
Endívia  
Escarola  
Espinacs  
Enciam  
Cogombre

Pebrot  
Porro  
Rave  
Remolatxa  
Repollo  
Tomàquet  
Pastanaga

## CREAR UN SOPAR SALUDABLE

Amb el plat Harvard és molt fàcil planificar un sopar saludable.



### PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt fàcil entendre les proporcions de cada grup d'aliments



## SI HEM MENJAT...

Pasta, arròs, llegum, patata...  
Verdura cuita o amanida  
Carn  
Peix  
Ou  
Fruita  
Lactis

## PODEM SOPAR:

Verdura cuita o amanida  
Pasta, arròs, llegum, patata...  
Peix o ou  
Carn o ou  
Peix o carn  
Lactis o fruita  
Fruita

## NOTES:

**Recorda:** inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.  
\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

**CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.**