

CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

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

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
MACARRONES A LA CARBONARA
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

8

731 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA
SALMÓN A LA NARANJA
FRUTA

9

687 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y BROTES
ARROZ AL HORNO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

10

465 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
LOMO ADOBADO AL HORNO
FRUTA

13

702 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ENSALADA PANZANELLA
CREMA DE GARBANZOS CON
VERDURAS
PIZZA MARGARITA
FRUTA

14

806 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

TOMATE Y MAÍZ
FIDEUA CON PESCADO
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO
Y FRITO)
FRUTA

15

648 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
FILETE DE ABADEJO EN SALSAS
FRUTA

16

606 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE
SOPA DE FIDEOS
POLLO ASADO
FRUTA

17

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

LECHUGA Y CEBOLLA
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
CALABAZA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

20

556 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 12

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE GUIANTES CON
PICATOSTES
TORTILLA DE QUESO
FRUTA

21

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

LECHUGA Y REMOLACHA
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON SALSAS GRIEGA
FRUTA

22

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
WOK DE DADOS DE RAPE CON
VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA
FRUTA

23

562 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

ENSALADA COLESLAW
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

24

712 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

27

849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
SALMÓN SOBRE GUISO DE
VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE
DE PEREJIL
FRUTA

28

776 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
TALLARINES GUIADOS CON POLLO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

29

618 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
OLLETA
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
FRUTA

30

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

"DÍA DE LA PAZ"
LECHUGA Y MAÍZ
ARROZ CON TOMATE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

31

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

TOMATE Y OLIVAS
CREMA DE VERDURAS CON
COSTRONES DE PAN
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 684 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 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

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

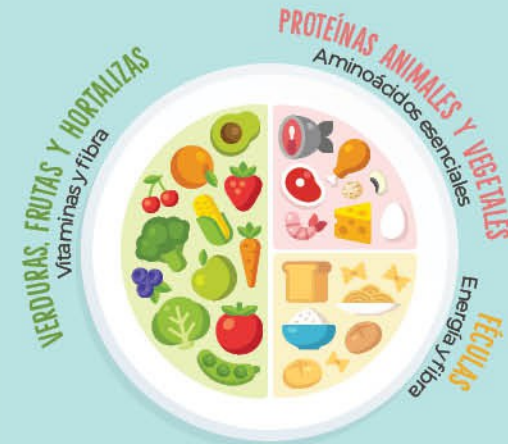
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

□

□

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

3

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

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

CARLOTA RATLLADA I REMOLATXA
MACARRONS A LA CARBONARA
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

8

731 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 6

ENCISAM I DACSA
OLLETA
SALMÓ A LA TARONJA
FRUITA

9

687 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ENCIAM I BROTS
ARRÒS AL FORN
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

10

465 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8

ENCISAM I CEBA
BULLIT VALENCIÀ (FESOLS TENDRES,
CREÏLLA I CEBA)
LLOMELLO ADOBAT AL FORN
FRUITA

13

702 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

AMANIDA PANZANELLA
CREMA DE CIGRONS AMB VERDURES
PIZZA MARGARITA
FRUITA

14

806 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 7

TOMATA I DACSA
FIDEUÀ DE PEIX
ALADROC A L'ANDALUSA
FRUITA

15

648 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 25 G.: 4

ENCISAM I TOMATA
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'ABADEJO EN SALS
FRUITA

16

606 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 38 G.: 10

AMANIDA DE TOMATA
SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT
FRUITA

17

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

ENCISAM I CEBA
FESOLS BLANCS GUISATS AMB
CARABASSA
BISTEC DE MAGRE A LES FINES HERBES
FRUITA

20

556 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 12

ENCISAM I TOMATA
CREMA DE PÈSOLS AMB COSTRONETS
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

21

760 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ENCISAM I REMOLATXA
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS GREGA
FRUITA

22

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

RECETA FISH REVOLUTION
LLENTILLES ESTOFADES AMB CARLOTA
WOK DE DAUS DE RAP I VERDURES AMB
TALLARINES A LA SOIA
FRUITA

23

562 Kcal. P.: 18 HC.: 57 L.: 21 G.: 5

AMANIDA COLESLAW
SOPA D'OLLA
OLLA COMPLETA DE LLEVANT
FRUITA

24

712 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 6

AMANIDA AMB TOMACA I BROTS
ESPAGUETIS BOLONYESA
LLUÇ A LA VALENCIANA
FRUITA

27

849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
CREMA D'ALFÀBREGA
SALMÓ SOBRE GUISAT DE VERDURES
ATOMATADAS I OLI DE JULIVERT
FRUITA

28

776 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

ENCISAM I PEBROT VERMELL
TALLARINS GUISATS AMB POLLASTRE
FILET D'AGULLA A LA PLANXA
FRUITA

29

618 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 34 G.: 5

AMANIDA D'ENCISAM, TOMATA,
CARLOTA I DACSA
OLLETA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
FRUITA

30

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

"DÍA DE LA PAZ"
ENCISAM I DACSA
ARRÒS AMB TOMATA
HAMBURGUESA MIXTA AL FORN
I OGURT

31

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

TOMATA I OLIVES
CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
TRUITA DE PATATES
FRUITA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

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

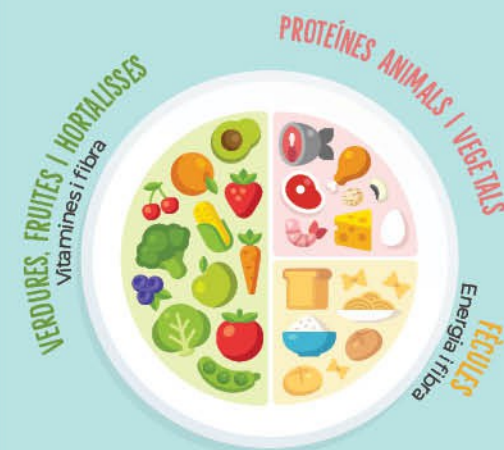
CREAR UN SOPAR SALUDABLE

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...

PODEM SOPAR:

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

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.

NOTES:

