

# CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

1 621 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L: 26 G.: 4

LECHUGA Y BROTES

ARROZ CALDOSO

BACALAO A LA VASCA

FRUTA

2 661 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L: 36 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
TOMATE

TALLARINES GUISADOS CON POLLO

MAGRO EN SALSA DE TOMATE

FRUTA

3 457 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L: 51 G.: 10

TOMATE Y ZANAHORIA

CREMA DE BRÓCOLI

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA

YOGUR

4 763 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L: 37 G.: 8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA

LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS

TORTILLA DE PATATA

FRUTA

5 681 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L: 41 G.: 12

LECHUGA

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO)

CON VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA

FRUTA

8

FESTIVO

9 621 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L: 43 G.: 9

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

CREMA DE GARBAÑOS Y CALABAZA

POLLO ASADO AL ORÉGANO

FRUTA

10 644 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L: 32 G.: 6

LECHUGA Y BROTES

MACARRONES (INTEGRAL)  
NAPOLITANA

TORTILLA DE ATÚN

FRUTA

11 764 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L: 39 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA

FIDEUÁ

ABADEJO A LA ALBUFERA

YOGUR

12 777 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L: 44 G.: 13

TOMATE ALIÑADO Y BROTES

OLLETA

CABEZA DE LOMO EN SALSA

FRUTA

15

700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L: 46 G.: 10

LECHUGA Y MAÍZ

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO

POLLO EN SALSA

FRUTA

16 578 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 24 G.: 5

TOMATE Y ZANAHORIA

SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

FRUTA

17 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 28 G.: 4

LECHUGA Y PEPINO

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON  
SALSA MERY

FRUTA

18 639 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 40 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS

TORTILLA DE CALABACÍN

FRUTA

19 764 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L: 36 G.: 6

LECHUGA Y TOMATE

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

SALMÓN A LA NARANJA

FRUTA

22

764 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L: 41 G.: 9

**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE  
POLLO Y HUEVO

FILETE DE POLLO EMPANADO

POSTRE DE NAVIDAD

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
theraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

GROW  
FOOD  
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 669 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L: 38 G.: 8 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lipidos / 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.

COMPASS  
Scolarest

# Scolarest

COMER, APRENDER, VIVIR



NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## Temporada PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



### FRUTAS

Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Esparrago verde  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde,  
Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



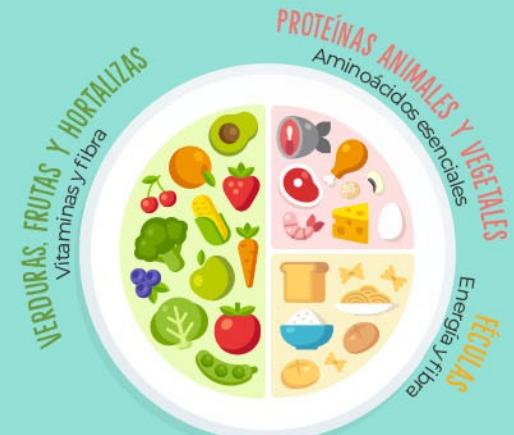
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

## 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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
Verduras cocinadas o ensalada  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

### PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada  
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...  
→ Pescado o huevo  
→ Carne o huevo  
→ Pescado o carne  
→ Lácteos o Fruta  
→ 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.

# CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

Desembre - 2025

**1** 621 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L: 26 G.: 4

ENCIAM I BROTS  
ARRÒS CALDÓS  
ABADEJO A LA BASCA  
FRUITA

**2** 661 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L: 36 G.: 8

AMANIDA D'ENCISAM, CEBA I  
TOMATA  
TALLARINS GUIATS AMB POLLASTRE  
MAGRE EN SALSA DE TOMATA  
FRUITA

**3** 457 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L: 51 G.: 10

TOMATA I CARLOTA  
CREMA DE BRÒQUIL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
IOGURT

**4** 763 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L: 37 G.: 8

DACSA I CARLOTA RATLLADA  
LLENTILLES (ECOLÒGIQUES)  
CASOLANES  
TRUITA DE PATATES  
FRUITA

**5** 681 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L: 41 G.: 12

ENCISAM  
FESOLS BLANCS (ECOLÒGICS) AMB  
VERDURES  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA  
FRUITA

**8**

FESTIVO

**9** 621 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L: 43 G.: 9

ENCISAM, TOMATA I DACSA  
CREMA DE CIGRONS I CARABASSA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ORENGA  
FRUITA

**10** 644 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L: 32 G.: 6

ENCIAM I BROTS  
MACARRONS (INTEGRAL) A LA  
NAPOLITANA  
TRUITA DE TONYINA  
FRUITA

**11** 764 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L: 39 G.: 8

ENCISAM I CEBA  
FIDEUÀ  
ABADEJO A L'ALBUFERA  
IOGURT

**12** 777 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L: 44 G.: 13

TOMATA AMANIDA I BROTS  
OLLETA  
CAP DE LLOMELLO EN SALSA  
FRUITA

**15** 700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L: 46 G.: 10

ENCISAM I DACSA  
CREMA DE CARLOTA I MONIATO  
POLLASTRE EN SALSA  
FRUITA

**16** 578 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L: 24 G.: 5

TOMATA I CARLOTA  
SOPA D'OLLA  
OLLA COMPLETA DE LLEVANT  
FRUITA

**17** 600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L: 28 G.: 4

ENCISAM I COGOMBRE  
ARRÒS AMB TOMATA I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SALSA  
MERY  
FRUITA

**18** 639 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L: 40 G.: 8

ENCISAM I CARLOTA RATLLADA  
FESOLS VERMELLS AMB VERDURES  
TRUITA DE CARABASSETA  
FRUITA

**19** 764 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L: 36 G.: 6

ENCISAM I TOMATA  
ESPAGUETIS A L'ITALIANA  
SALMÓ A LA TARONJA  
FRUITA

**22** 764 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L: 41 G.: 9

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**  
ENCISAM, TOMATA I DACSA  
SOPA COBERTA TRADICIONAL DE  
POLLASTRE I OU  
FILET DE POLLASTRE EMPANAT  
POSTRE DE NADAL



aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANS  
DE LA SALUT

Skool  
arest  
heraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

GROW  
FOOD  
BANKS

COMPASS  
Scolarest

# Scolarest

MENJAR, APRENDER, VIURE



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

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

NOTES:

COMPASS  
GROUP | Scolarest

Empresa adherida al PLA DE COL·LABORACIÓ PER A LA MILLORA DE LA COMPOSICIÓ DELS ALIMENTS I BEGUDES I ALTRES MESURES 2020. D'acord amb el Reial Decret 1021/2022, la nostra empresa congela el peix que es consumirà cru o poc fet, excepte que provinguï d'aquícola amb certificat d'absència d'anisakis. En cas d'al·lèrgies o intoleràncies, segons l'estipulat al Reial Decret 126/2015, a la cuina tenim la informació sobre el contingut d'al·lèrgens dels menús elaborats. Si necessita un menú adaptat, faci's arribar el certificat mèdic pertinent tal com disposa la Llei 17/2011 perquè el nostre equip de dietistes pugui elaborar una dieta adaptada a les necessitats del comensal.

Temporada

## PRIMAVERA - ESTIU

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

### FRUITES

Albercoc	Llimona	Nespra
Figaflor	Préssec	Préssec pla
Cirera	Meló	Pera
Pruna	Nectarina	Síndria
Figa		

### VERDURES I HORTALISSES

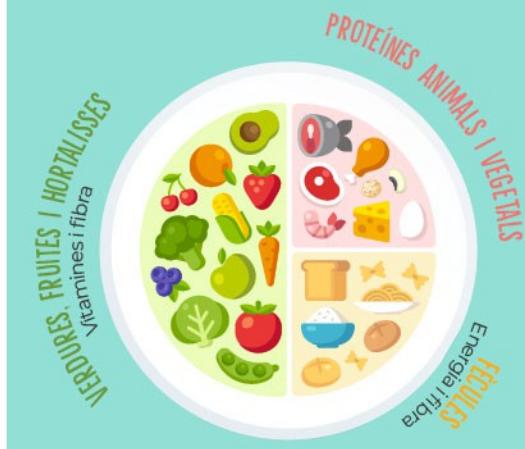
Bledes	Espinacs	Cogembre
All	Pèsols	Pebrot
Albergínia	Faves	Porro
Bròquil	Mongeta	Rave
Carbassó	tendra	Tomàquet
Ceba	Enciam	Pastanaga
Espàrrec verd	Patata	

## 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 fruta
→ Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

\*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un altre 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.