

CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Diciembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>621 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4</div> <div>LECHUGA Y BROTES ARROZ CALDOSO BACALAO A LA VASCA FRUTA</div>	<div>2</div> <div>661 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 8</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE TALLARINES GUIRADOS CON POLLO MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA</div>	<div>3</div> <div>457 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 10</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE BRÓCOLI FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA YOGUR</div>	<div>4</div> <div>763 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 37 G.: 8</div> <div>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA LENTEJAS (ECOLÓGICO) CASERAS TORTILLA DE PATATA FRUTA</div>	<div>5</div> <div>681 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 12</div> <div>LECHUGA ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA FRUTA</div>
<div>8</div> <div>FESTIVO</div>	<div>9</div> <div>621 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 9</div> <div>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA POLLO ASADO AL ORÉGANO FRUTA</div>	<div>10</div> <div>644 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6</div> <div>LECHUGA Y BROTES MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA TORTILLA DE ATÚN FRUTA</div>	<div>11</div> <div>764 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 8</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA FIDEUÁ ABADEJO A LA ALBUFERA YOGUR</div>	<div>12</div> <div>777 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 13</div> <div>TOMATE ALIÑADO Y BROTES OLLETA CABEZA DE LOMO EN SALSA FRUTA</div>
<div>15</div> <div>700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</div> <div>LECHUGA Y MAÍZ CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO POLLO EN SALSA FRUTA</div>	<div>16</div> <div>578 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 5</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA</div>	<div>17</div> <div>600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4</div> <div>LECHUGA Y PEPINO ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY FRUTA</div>	<div>18</div> <div>639 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 8</div> <div>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA</div>	<div>19</div> <div>764 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6</div> <div>LECHUGA Y TOMATE ESPAGUETIS A LA ITALIANA SALMÓN A LA NARANJA FRUTA</div>
<div>22</div> <div>764 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 9</div> <div>MENU ESPECIAL DE NAVIDAD LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE POLLO Y HUEVO FILETE DE POLLO EMPANADO POSTRE DE NAVIDAD</div>				

aprende
acomer
sano.org



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: 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

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

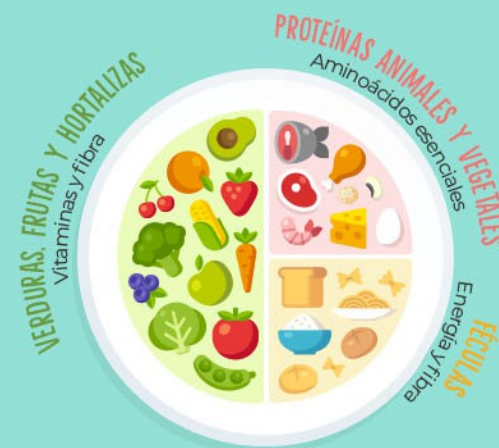
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

NOTAS:

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)

Desembre - 2025

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

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

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

11

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

ENCISAM I CEBÀ
FIDEUÀ
ABADEJO A L'ALBUFERA
Iogurt

12

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

TOMATA AMANIDA I BROS
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 VERMELS 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



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: 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 ENSALADA, PAN y la bebida será AGUA.

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.



NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

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



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina

Nespra
Préssec pla
Pera
Síndria

VERDURES I HORTALISSES



Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Espàrrec verd

Espinacs
Pèsols
Faves
Mongeta tendra
Enciam
Patata

Cogombre
Pebrot
Porro
Rave
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.