

CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

575 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS
VERDES Y MAÍZ
LENTEJAS (ECOLÓGICO) GUIADAS
CON ESPINACA, ZANAHORIA Y
CEBOLLA FRITA
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

8

716 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 42 G.: 9

TOMATE Y MAÍZ
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
POLLO EN SALSAS
FRUTA

9

638 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 19

MENÚ CONFECCIONADO POR EL
ALUMNADO DE 5 AÑOS
LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE ESTRELLAS
SALCHICHAS AL HORNO
HELADO

12

561 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

LECHUGA Y BROTES
CREMA DE BONIATO
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

13

579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

14

589 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
Y TOMATE
ARROZ A LA MARINERA (CON SEPIA Y
MEJILLONES)
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN
SALSA DE TOMATE
FRUTA

15

695 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

TOMATE Y MAÍZ
HABICHUELAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

16

813 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
FIDEUA CON VERDURITAS
BOQUERÓN ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
FRUTA

19

718 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

20

870 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE JEMAA EL FNA
(MARRUECOS)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GARBANZOS MARROQUÍES CON
VERDURAS
POLLO AL HORNO
COUS COUS

21

678 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON
VERDURAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
YOGUR

22

761 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
FRUTA

23

461 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
SOPA DE PESCADO
ABADEJO AL HORNO
FRUTA

26

408 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

27

830 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
POLLO AL HORNO CON TOMATE Y
OLIVAS
FRUTA

28

744 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
ENSALADA VERDE
PAELLA DE VERDURAS
BACALAO A BRAS
FRUTA

29

713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
OLLETA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

30

826 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"
LECHUGA Y MAÍZ
ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE
NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 676 Kcal. P.: 18 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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.

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

CEIP MEDITERRÀNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Gener - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

575 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 29 G.: 6

CARLOTA RATLLADA, OLIVES VERDES I DACSA
LLENTILLES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB ESPINACS, CARLOTA I CEBÀ FREGIDA
TRUITA FRANCESA
FRUITA

8

716 Kcal. P.: 27 HC.: 29 L.: 42 G.: 9

TOMATA I DACSA
BULLIT VALENCIÀ (FESOLS TENDRES, CREÏLLA I CEBÀ)
POLLASTRE EN SALSÀ
FRUITA

9

638 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 56 G.: 19

MENU CONFECCIONADO POR EL ALUMNADO DE 5 AÑOS
ENCISAM I TOMATA
SOPA D'ESTRELES
SALSITXES AL FORN
GELAT

12

561 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ENCIAM I BROTS
CREMA DE MONIATO
ESTOFAT DE PORC
FRUITA

13

579 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ENCISAM
SOPA D'OLLA
OLLA COMPLETA DE LLEVANT
FRUITA

14

589 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 26 G.: 4

AMANIDA D'ENCIAM, CARLOTA I TOMATA
ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÈPIA I CLÒTXINES)
ABADEJO AMB ALLETS, CEBÀ I SALSÀ DE TOMACA
FRUITA

15

695 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 37 G.: 8

TOMATA I DACSA
FESOLS ESTOFATS
TRUITA DE CARABASSETA
FRUITA

16

813 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
FIDEUÀ AMB VERDURETES
ALADROC A L'ANDALUSA
FRUITA

19

718 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 9

AMANIDA DE TOMATA I COGOMBRE
CREMA DE VERDURES
PIZZA
FRUITA

20

870 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS)
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMATA)
CIGRONS MARROQUINS AMB VERDURES
POLLASTRE AL FORN

21

678 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 8

ENCISAM I CEBÀ
LLENTILLES (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI D'OLIVA I HERBES
IOGURT

22

761 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

ENCISAM I CARLOTA RATLLADA
ARRÒS AMB TOMATA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

23

461 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 5

TOMATA I DACSA
SOPA DE PEIX
ABADEJO AL FORN
FRUITA

26

408 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

ENCISAM I COGOMBRE
CREMA DE PORRO I CARABASSETA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

27

830 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

AMANIDA DE TOMATA, DACSA I OLIVES
SOPA D'OLLA AMB CIGRONS
POLLASTRE AL FORN AMB TOMATA I OLIVES
FRUITA

28

744 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
AMANIDA VERDA
PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ A BRAS
FRUITA

29

713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 36 G.: 7

ENCISAM I CARLOTA RATLLADA
OLLETA
TRUITA DE PATATES
FRUITA

30

826 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"
ENCISAM I DACSA
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMATA NATURAL I ORENGA
FILET D'AGULLA A LA PLANXA
FRUITA



FISH REVOLUTION



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



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

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
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
Rèpolo
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.