

CEIP MEDITERRÁNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Mayo - 2026

VIERNES

1

FESTIVO

4

582 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

ENSALADA SCOLAREST
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

5

608 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y
PATATAS
FRUTA

6

784 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

LECHUGA Y TOMATE
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

7

593 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 8

LECHUGA Y BROTES
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
FRUTA

8

622 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

LECHUGA Y MAÍZ
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
YOGUR

11

670 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 9

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ CON VERDURAS DE LA
HUERTA
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL
HORNO
FRUTA

12

663 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
CREMA DE GARBANZOS
BOQUERONES A LA ANDALUZA
FRUTA

13

703 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ENSALADA CON BROTES
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

14

596 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

18

814 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 50 G.: 15

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALCHICHAS AL HORNO
HELADO

19

753 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

LECHUGA
CREMA DE ZANAHORIAS
GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-
COUS Y HUEVO
FRUTA

20

686 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y
ACEITUNAS
ENSALADA CAMPERA
POLLO AL AJILLO
FRUTA

21

705 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

ENSALADA VERDE
PASTA A LA CARBONARA
ABADEJO AL HORNO
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

22

651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 7

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA

25

634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES INTEGRALES CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA A LA VALENCIANA
FRUTA

26

617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE MAÍZ
BRÓCOLI GRATINADO
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

27

678 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON
BALSÁMICO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
YOGUR

28

652 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE
ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CABEZA DE LOMO EN SALSA
FRUTA

29

653 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
WOK DE ALUBIA PINTA CON
VERDURAS Y POLLO
FRUTA



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 669 Kcal. P.: 17 HC.: 42 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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

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.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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... 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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ



CEIP MEDITERRÀNEO (PLAYA DE SAN JUAN)

Maig - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIVO

4

582 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 42 G.: 8

AMANIDA SCOLAREST
CREMA DE CARABASSETA NATURAL
AMB COSTRONETS
TRUITA DE PATATES
FRUITA

5

608 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3

AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
SOPA D'OLLA
'OLLA' AMB CIGRONS, POLLASTRE E
CREÏLLES
FRUITA

6

784 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

ENCISAM I TOMATA
PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO A L'ALBUFERA
FRUITA

7

593 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 8

ENCIAM I BROTS
BULLIT VALENCIÀ (FESOLS TENDRES,
CREÏLLA I CEBÀ)
PERNILETS DE POLLASTRE EN SALSÀ
FRUITA

8

622 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 7

ENCISAM I DACSÀ
OLLETA AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
I OGURT

11

670 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 33 G.: 9

TOMATA I CARLOTA
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

12

663 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 7

AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA
CREMA DE CIGRONS
ALADROCS A L'ANDALUSA
FRUITA

13

703 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

AMANIDA AMB BROTS
LLENTILLES ESTOFADES
TRUITA DE CARABASSETA
FRUITA

14

596 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 10

AMANIDA D'ENCIAM, TOMATA,
CARLOTA I OLIVES
CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
FRUITA

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ENCISAM, TOMATA I DACSÀ
ESPIRALS (INTEGRAL) NAPOLITANA
AMB OLIVES NEGRES
SALMÓ AL FORN AMB MOJO D'OLI
D'OLIVA I HERBES
FRUITA

18

814 Kcal. P.: 10 HC.: 39 L.: 50 G.: 15

ENCISAM I PEBROT VERMELL
ARRÒS AMB TOMATA I ORENGA
SALSITXES AL FORN
GELAT

19

753 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

ENCISAM
CREMA DE CARLOTA
CIGRONS AMB VERDURES, COUS-
*COUS I OU
FRUITA

20

686 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 45 G.: 9

AMANIDA DE TOMACA, ENCISAM I
OLIVES
AMANIDA CAMPERA
POLLASTRE AMB ALLADA
FRUITA

21

705 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

AMANIDA VERDA
PASTA A LA CARBONARA
ABADEJO AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

22

651 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 38 G.: 7

ENCISAM I ESPÀRRECS
FESOLS BLANCS GUIATS AMB
CARLOTA
TRUITA DE TONYINA
FRUITA

25

634 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

ENCISAM I COGOMBRE
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMACA I FORMATGE
LLUÇ A LA VALENCIANA
FRUITA

26

617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 10

AMANIDA DE DACSÀ
BRÒQUIL GRATINAT
POLLASTRE A LA LLIMA
FRUITA

27

678 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 43 G.: 9

AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I
DACSÀ
LLENTILLES I PORRO FREGIT AMB
BALSÀMIC
TRUITA DE PERNIL CUIT
I OGURT

28

652 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 9

AMANIDA DE TOMATA
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
DACSÀ I CARLOTA)
CAP DE LLOMELLO EN SALSÀ
FRUITA

29

653 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

ENCISAM I OLIVES
CREMA DE PORRO I CARABASSETA
WOK DE FESOL AMB VERDURES I
POLLASTRE
FRUITA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 669 Kcal. P.: 17 HC.: 42 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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.



Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Recptes 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


Scolarest

NOTES:

Temporada

PRIMAVERA - ESTIU

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS
I MILLORS PER AL PLANETA



FRUITES



Albercoc
Figafior
Cirera
Pruna
Figa

Llimona
Préssec
Meló
Nectarina
Nespra

Préssec pla
Pera
Plàtan
Síndria

VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Albergínia
Bròquil
Carbassó
Ceba
Coliflor
Espinacs

Espàrrec verd
Pèsols
Faves
Mongeta
verda
Enciam
Nap
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Tomàquet
Pastanaga



Calendari de fruites i verdures de temporada del Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació.

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.

CONSULTA AQUEST QR
PER A MÉS INFORMACIÓ
SOBRE EL MENÚ

