

COLEGIO NTRA. SRA. DEL ROSARIO DE PATERNA

Febrero - 2025



Colegio Dominicana
FECC - Nuestra Señora del Rosario Paterna

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



LUNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

LECHUGA Y CEBOLLA
PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA

10 714 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 45 G.: 7

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

17 836 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 35 G.: 5

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FIDEUA CON VERDURITAS
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

24 606 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 13

ENSALADA DE TOMATE
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES,
ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA

MARTES

4 703 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON
PATATAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

11 576 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
CREMA DE BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

18 567 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

25 705 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
CURRY SUAVE DE LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

MIÉRCOLES

5 656 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
MACARRONES CON BOLOÑESA
VEGETAL DE LEGUMBRETA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

12 851 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 47 G.: 13

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
FRUTA

19 758 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 23 G.: 4

ARROZ A BANDA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS
FRUTA

26 740 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
MACARRONES (INTEGRAL) CON
TOMATE Y QUESO
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

JUEVES

6 562 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 29 G.: 8

LECHUGA Y PEPINO
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

13 676 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
MERLUZA A LA VALENCIANA
YOGUR

20 553 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 53 G.: 15

LECHUGA Y MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE QUESO
YOGUR

27 840 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

LECHUGA Y TOMATE
PAELLA VALENCIANA
VARITAS DE MERLUZA
HELADO

VIERNES

7 702 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

14 677 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 8

TOMATE Y ZANAHORIA
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y
PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA
BARBACOA
FRUTA

21 726 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE
OLLETA ALCANTINA CON ALUBIAS Y
ARROZ
SOLOMILLO DE POLLO A LA
FRANCESA
FRUTA

28 501 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 6

LECHUGA Y REMOLACHA
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 685 Kcal. P.: 17 HC.: 43 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:

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

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

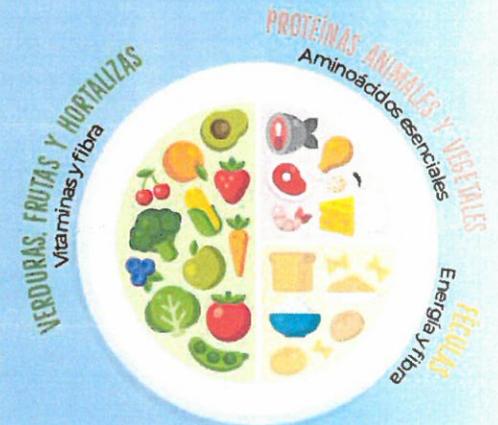
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

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