COLEGIO NTRA. SRA. DEL ROSARIO DE PATERNA

Abril - 2025

Colegio Dominicas
FEFC - Nuestra Señora del Rosario Paterna

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 581 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 24 G.: 5 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	**2** 624 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 48 G.: 13 ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA	**3** 633 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 8 LECHUGA Y BROTES ARROZ AL HORNO ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE YOGUR	**4** 701 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7 TOMATE Y MAÍZ LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA FRUTA
7 857 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 13 LECHUGA Y CEBOLLA SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA	**8** 831 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 5 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO ARROZ DEL SENYORET CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA	**9** 570 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 11 TOMATE ALIÑADO CREMA DE CALABACÍN POLLO AL CURRY FRUTA	**10** 635 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 41 G.: 10 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN SERRANO YOGUR	**11** 687 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY FRUTA
14 633 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 13 ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA FRUTA	**15** 779 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 37 G.: 8 ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS ALITAS DE POLLO ASADAS A LA BARBACOA FRUTA	**16** 778 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 7 LECHUGA Y CEBOLLA ESPIRALES GRATINADOS CON PISTOMATE SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA FRUTA	**17** FESTIVO	**18** FESTIVO
21 NO LECTIVO	**22** FESTIVO	**23** NO LECTIVO	**24** FESTIVO	**25** FESTIVO
28 FESTIVO	**29** 696 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11 *STOP FOOD WASTE* ENSALADA VERDE CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS PANINI DE PULLED PORK FRUTA	**30** 680 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 52 G.: 11 *DIA DEL LIBRO* ENSALADA ILUSTRADA SOPA DE LETRAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO HELADO		

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 692 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 9 *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.**

COMPASS GROUP | Scolarest

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."