

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 1.083 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 7

ABADEJO AL CURRY CON BASMATI SALTEADO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ALUBIAS PINTAS CON SACRAMENTOS
FRUTA

4 1.035 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 27 G.: 6

BOURGUIGNON DE MAGRO DE CERDO CON CHAMPIÑONES
TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
CREMA PARMENTIER
FRUTA

5 726 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

MERLUZA A LA MALLORQUINA
ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA
CARPACCIO DE TOMATE
FRUTA

6 941 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 46 G.: 11

TORTILLA PAISANA
ENSALADA CÉSAR
ESPÁRRAGOS CON MAHONESA DE GUACAMOLE Y LECHUGA
POSTRE CASERO

7 1.183 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

JORNADA ARGENTINA
MILANESA DE POLLO GRATINADA CON VERDURAS SALTEADAS
ENSALADA DE TOMATE Y GARBANZOS CON CHIMICHURRI
BERENJENAS EN ESCABECHE
FRUTA

10 931 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

TALLARINES AL WOK DE PAVO CON VERDURAS
LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA
BRÓCOLI CON BECHAMEL
FRUTA

11 1.280 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 20 G.: 5

ROLLITOS DE PRIMAVERA CON ARROZ THAI
ENSALADA TROPICAL
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) CON VERDURAS
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

12 1.065 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

COSTILLAS ASADAS AL ESTILO DE LA FRONTERA
ENSALADA DE PASTA CON QUESO Y SALSA ROSA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

13 674 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
FRUTA

14 872 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 13

JORNADA CHINA
POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE
ENSALADA CHINA
RAMEN VEGETAL
FRUTA

17 885 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 4

GALLO SAN PEDRO CON SUQUET DE JUDÍAS VERDES, CALABACÍN Y TOMATE
ENSALADA MEDITERRANEA
GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO
FRUTA

18 1.302 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 13

SECRETO DE CERDO AL AJILLO CON CODITOS SALTEADOS
ENSALADA DE LECHUGAS MIX, TOMATE, OLIVAS, CON LAMINAS DE QUESO Y ACEITE DE AJO
CREMA DE VERDURAS ASADAS CON PICATOSTES Y QUESO SUAVE
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

19 1.033 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 30 G.: 5

ABADEJO A LA ISLANDESA, CON SALSA DE ZANAHORIA, COLIFLOR, NATA Y QUESO (OFNSTEIKUR FISKUR)
ENSALADILLA OLIVIER
LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA
FRUTA

20 1.542 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

ALITAS TEJANAS CON MAIZ SALTEADO Y PATATAS GAJO
ENSALADA DE ESPINACAS, BACÓN Y VINAGRETA DE MOSTAZA Y LIMÓN
HUMMUS DE GARBANZO (ECOLÓGICO) Y CALABAZA ASADA AL CURRY CON PERAS
FRUTA

21 1.358 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 10

JORNADA MEXICANA
HUEVOS RANCHEROS
ENSALADA MEXICANA DE BASMATI Y AGUACATE
GUACAMOLE CON NACHOS, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA

24 1.069 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

SALMON AL ESTILO CAJUN CON ARROZ Y PIMIENTOS SALTEADOS
ENSALADA DE RÚCULA, CHERRY Y PARMESANO AL BALSÁMICO
GUISANTES ENCEBOLLADOS CON JAMÓN
FRUTA

25 1.062 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 27 G.: 7

MACARRONES (ECOLÓGICO) CON BUTIFARRA DE CERDO
BUFFET DE ENSALADAS
PATÉ DE ALUBIA BLANCA CON BACÓN CRUJIENTE
FRUTA

26 670 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

FRITO DE PESCADO MALLORQUIN
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
TOMATE ALIÑADO
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

27 944 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 12

COCIDO ANDALUZ
ENSALADA DE BOCAS DE MAR
CREMA DE QUESO AZUL CON JAMÓN Y ACEITE DE ACEITUNAS NEGRAS
FRUTA

28 729 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6

JORNADA ÁRABE
POLLO ESTILO MARROQUÍ
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
CREMA MARROQUÍ DE ZANAHORIA Y JENGIBRE
FRUTA

31 1.085 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 6

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON VERDURAS Y ESPAGUETIS
ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA
SALMOREJO CORDOBÉS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** 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

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

NOTAS:



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