

COLEGIO NTRA. SRA. DEL ROSARIO DE PATERNA

Mayo - 2025



Colegio Dominicicas
FEFC - Nuestra Señora del Rosario Paterna

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

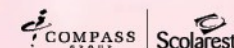
JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIVO

2

PUENTE

5

641 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS A LA JARDINERA
TORTILLA DE JAMÓN YORK
FRUTA

6

586 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE,
PATATA Y CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

7

770 Kcal. P.: 8 HC.: 57 L.: 34 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO
ARROZ A LA NAPOLITANA
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

8

579 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 8

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
YOGUR

9

708 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

LECHUGA Y BROTES
ESPAGUETIS GRATINADOS
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSAS
FRUTA

12

702 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
FRUTA

13

895 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 43 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
FRUTA

14

683 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ENSALADA DE MAÍZ
POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

15

670 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 32 G.: 7

ENSALADA SAN ISIDRO
FIDEUA CON VERDURITAS
MERLUZA EN SALSAS VERDES
YOGUR

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
LECHUGA Y CEBOLLA
CREMA DE ZANAHORIAS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA

19

680 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

DÍA DEL PADRE COLL

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
MACARRONES (INTEGRAL) A LA
NORMA
BURRITOS DE POLLO
HELADO

20

640 Kcal. P.: 26 HC.: 22 L.: 51 G.: 14

TOMATE Y MAÍZ
CREMA DE BRÓCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
YOGUR

21

619 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
SERRANO
FRUTA

22

758 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

ENSALADA DE LECHUGA Y
REMOLACHA
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
SALMÓN A LA NARANJA
YOGUR

23

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

LECHUGA
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

26

843 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 6

ENSALADA CON BROTES
PAELLA VALENCIANA
VARITAS DE MERLUZA
FRUTA

27

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

LECHUGA
ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON
SALSA MERY
FRUTA

28

536 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 9

ENSALADA DE MAÍZ
CREMA DE CALABACÍN
ESTOFADO DE CERDO
FRUTA

29

924 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 40 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS CHIPS
NATILLAS

30

669 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 7

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
SERRANO
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 685 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 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.

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
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

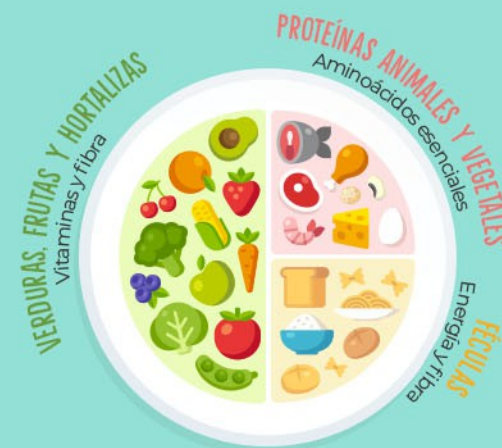
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.