

COLEGIO NTRA. SRA. DEL ROSARIO DE PATERNA

Septiembre - 2025



Colegio Dominicanas
FEFC - Nuestra Señora del Rosario Paterna

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

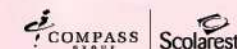
JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



8 1.014 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 49 G.: 8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
ARROZ A LA CUBANA
SAN JACOBO DE PAVO
FRUTA

9 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

10 755 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
YOGUR

11 749 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 6

TOMATE Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

12 657 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 56 G.: 14

LECHUGA
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA,
ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y
MAYONESA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

15 474 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 10

LECHUGA Y PEPINO
CREMA DE ZANAHORIAS
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN
SERRANO
FRUTA

16 810 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

LECHUGA Y MAÍZ
PAELLA VALENCIANA
CALAMARES A LA ANDALUZA
FRUTA

17 665 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
SOPA CUBIERTA TRADICIONAL DE
POLLO Y HUEVO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

18 570 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA,
MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
FRUTA

19 575 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA,
PATATA Y ZANAHORIA
POLLO ASADO CON TOMILLO
FRUTA

22 836 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 6

LECHUGA
ARROZ AL HORNO
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA

23 606 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 14

LECHUGA Y OLIVAS
CREMA DE ZANAHORIAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
FRUTA

24 746 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,
PEPINO Y OLIVAS
MACARRONES A LA NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

25 498 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 9

TOMATE Y ZANAHORIA
SOPA DE FIDEOS
POLLO A LA NARANJA
HELADO

26 685 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

29 744 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
CREMA DE VERDURAS
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
FRUTA

30 684 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
GARBANZOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
FRUTA

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 685 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 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

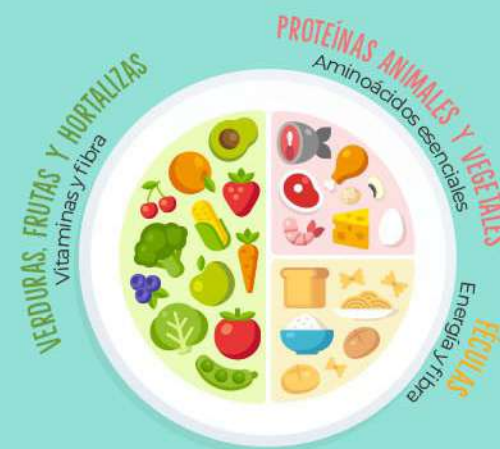
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.