COLEGIO CRISTO REY

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 ARROZ CON TOMATE TORTILLA DE ESPINACAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 695 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 32 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE ABADEJO EMPANADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 539 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 16 CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO YOGUR
9 638 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 7 LENTEJAS GUISADAS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**10** 680 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 7 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS CINTA DE LOMO AL AJILLO LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* CREMA DE PUERRO Y PATATA FISH LASAÑA DE MERLUZA FRUTA DE TEMPORADA	**12** 430 Kcal. P.: 26 HC.: 30 L.: 41 G.: 10 CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS RAGOUT DE POLLO ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA FRUTA DE TEMPORADA
16 556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13 CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**17** 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3 SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 805 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 41 G.: 6 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA POLLO ASADO A LA PROVENZAL PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**19** 532 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 29 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA MERLUZA AL HORNO CON OREGANO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA DE TEMPORADA	**20** 649 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 8 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES HUEVOS FRITOS LECHUGA Y MAÍZ YOGUR
23 813 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 6 CREMA DE CALABACIN POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA DE TEMPORADA	**24** 656 Kcal. P.: 24 HC.: 42 L.: 32 G.: 11 MACARONESNES INTEGRALES A LA CARBONARA JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y PEPINO YOGUR	**25** FESTIVO	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA GUISANTES FRUTA DE TEMPORADA	**27** 656 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 678 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 4 LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO) CALAMARES A LA ANDALUZA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

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

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.