

INTERNATIONAL TORREQUEBRADA

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2895 Kcal. P.: 22 HC.: 55 L.: 20 G.: 4 TALLARINES AL WOK DE PAVO CON VERDURAS LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA BRÓCOLI CON BECHAMEL FRUTA	31.280 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	41.063 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11 COSTILLAS ASADAS AL ESTILO DE LA FRONTERA ENSALADA DE PASTA CON QUESO Y SALSAROSA TOMATE ASADO CON HIERBAS FRUTA	5667 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 23 G.: 4 CALDERETA DE DADOS DE RAPE CON CALAMARES LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA FRUTA	6876 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 JORNADA CHINA POLLO MARINADO CON MIEL, SOJA Y JENGIBRE ENSALADA CHINA RAMEN VEGETAL FRUTA
9800 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 28 G.: 4 GALLO SAN PEDRO CON SUQUET DE JUDÍAS VERDES, CALABACÍN Y TOMATE ENSALADA MEDITERRANEA GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO FRUTA	101.256 Kcal. P.: 15 HC.: 36 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	11999 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 5 ABADEJO A LA ISLANDESA, CON SALSADZANAHORIA, COLIFLOR, NATA Y QUESO (OFNSTEIKUR FISKUR) ENSALADILLA OLIVIER LENTEJAS (ECOLÓGICO) CON QUINOA FRUTA	121.542 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	131.355 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 37 G.: 10 JORNADA MEXICANA HUEVOS RANCHEROS ENSALADA MEXICANA DE BASMATI Y AGUACATE GUACAMOLE CON NACHOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA
161.065 Kcal. P.: 17 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	17962 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 5 RAVIOLIS CON SALSADZETAS BUFFET DE ENSALADAS PATÉ DZALUBIA BLANCA CON BACÓN CRUJIENTE FRUTA	18666 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5 FRITO DE PESCADO MALLORQUIN ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	191.016 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 13 COCIDO ANDALUZ ENSALADA DE BOCAS DE MAR CREMA DE QUESO AZUL CON JAMÓN Y ACEITE DZACEITUNAS NEGRAS POSTRE CASERO	20726 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 31 G.: 6 JORNADA ÁRABE POLLO ESTILO MARROQUÍ SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DZTOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO) CREMA MARROQUÍ DZANAHORIA Y JENGIBRE FRUTA
23861 Kcal. P.: 11 HC.: 58 L.: 28 G.: 7 GALETS A LA BOLOÑESA (CON SOFRITO DZTOMATE Y CARNE PICADA) ENSALADA DZLECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS GAZPACHO ANDALUZ HELADO				

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**.

aprende
acomer
sano.org



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.