

# LICEO FRANCÉS MURCIA (9-14 AÑOS)

## Ciclo Invierno

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1 631 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 7

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE,  
QUESO FRESCO Y ACEITE DE  
ALBAHACA

ARROZ CALDOSO CON JUDÍAS  
VERDES Y GARROFÓN

FRUTA

659 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 36 G.: 9

ENSALADA DE CABALLA  
LENTEJAS CON COSTILLEJA  
FRUTA

501 Kcal. P.: 20 HC.: 55 L.: 22 G.: 4

SOPA DE FIDEOS  
GUISO DE PESCADO  
FRUTA

614 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 14

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA,  
JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)  
HACHIS PARMENTIER  
FRUTA

436 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

ENSALADA DE REMOLACHA, MAÍZ,  
ZANAHORIA Y CEBOLLA  
QUICHE DE PUERRO Y HUEVO  
LORRAINE  
YOGUR

S2 809 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 6

ENSALADA DE PASTA  
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS

FRUTA

496 Kcal. P.: 15 HC.: 59 L.: 18 G.: 3

ENSALADA COMPLETA (LECHUGA,  
ZANAHORIA, TOMATE, ACEITUNAS Y  
CEBOLLA)  
ARROZ CON FEIJAO A LA PORTUGUESA  
FRUTA

656 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 12

ENSALADA WALDORF CON QUESO  
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA  
FRUTA

687 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATÚN Y HUEVO DURO  
ESTOFADO DE TERNERA  
FRUTA

546 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ,  
QUESO Y TOMATE  
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL  
CASERA  
YOGUR

S3 483 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 27 G.: 5

ENSALADA (TOMATE, LECHUGA,  
CEBOLLA, QUESO FRESCO Y  
ACEITUNAS)

LENTEJAS ESTOFADAS

FRUTA

550 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 24 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
REMOLACHA Y MAÍZ  
MACARRONES CON SALSA DE QUESO  
FRUTA

488 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ATÚN Y HUEVO DURO  
FILETE DE MERLUZA CON BECHAMEL  
SUAVE AL HORNO  
FRUTA

713 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,  
HUEVO, TOMATE Y JAMÓN YORK  
ARROZ A LA CUBANA  
FRUTA

561 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

ENSALADA DE CABALLA  
COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS  
Y POLLO  
YOGUR

S4 633 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 36 G.: 6

CREMA TOSCANA DE ALUBIAS  
BLANCAS Y TOMATE

SALMÓN AL HORNO

JUDÍAS VERDES

FRUTA

483 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG,  
TOMATE, ZANAHORIA NATURAL, CON  
PAVO Y ACEITE DE ROMERO  
POLLO A LA MOSTAZA  
FRUTA

531 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

ENSALADA DE POLLO  
GUISO DE PAVO CON CHAMPIÑÓN  
FRUTA

568 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

ENSALADA DE VERANO  
COCIDO COMPLETO  
FRUTA

521 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 6

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN  
PAELLA DE PESCADO  
YOGUR

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**S5** 586 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 6

ENSALADA DE POLLO CON MAÍZ Y  
SALSA ROSA  
LENTEJAS CON ARROZ  
FRUTA

459 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
ZANAHORIA Y ACEITUNAS  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO  
PARMESANO GRATINADO  
FRUTA

584 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 30 G.: 6

PURÉ DE VERDURAS  
SALTEADO DE POLLO CON VERDURAS  
CON ARROZ BLANCO  
FRUTA

454 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 5

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,  
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON  
VINAGRETA DE ENELDO  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA  
VERDURAS  
FRUTA

664 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 14

GARBANZOS SALTEADOS CON  
ALBAHACA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
YOGUR

**S6** 636 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ENSALADA DE PASTA  
MERLUZA EN SALSA  
PATATAS DADO  
FRUTA

442 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 20 G.: 3

ENSALADA VIP DE LECHUGAS, TOMATE,  
PIMIENTO ROJO Y SERRANO CON  
VINAGRETA DE ENELDO  
OLLA GITANA  
FRUTA

515 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 6

ENSALADA DE QUESO  
ESTOFADO DE VACUNO DE LA  
BORGOÑA (BOEUF BOURGUIGNON)  
FRUTA

652 Kcal. P.: 29 HC.: 23 L.: 45 G.: 10

ENSALADA MIXTA  
ASADO DE POLLO  
FRUTA

576 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 50 G.: 15

ENSALADA CÉSAR  
CHILI CON CARNE  
YOGUR

**S7** 522 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 27 G.: 4

ENSALADA COMPLETA  
LENTEJAS ESTOFADAS  
FRUTA

577 Kcal. P.: 20 HC.: 28 L.: 48 G.: 8

ENSALADA COMPLETA (TOMATE, ATÚN,  
ESPÁRRAGOS Y ACEITUNAS)  
SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS  
FRUTA

584 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 6

ENSALADA GRIEGA DE PEPINO, TOMATE,  
ORÉGANO, ACEITUNAS NEGRAS,  
CEBOLLA Y QUESO  
ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
FRUTA

456 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

CREMA DE SAINT GERMAIN  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

631 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 53 G.: 12

ENSALADA VARIADA  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
YOGUR

**NOTAS:** La valoración nutricional media mensual es: 569 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 8 **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.

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.

#### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguayá  
Pera  
Sandía

#### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria

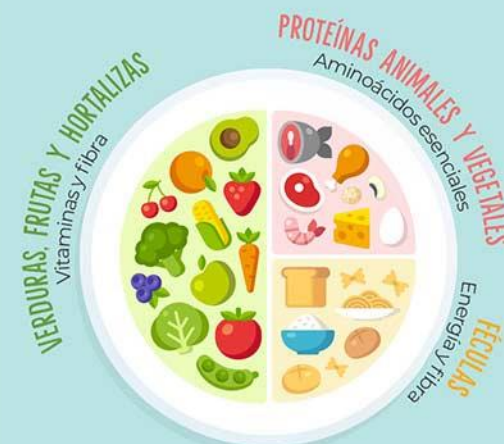


## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

### 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 ADREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**