

LICEO FRANCÉS MURCIA

CICLO CURSO 25-26

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S1 534 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 20

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO
WOK DE VERDURAS, BROTES Y SOJA
PASTEL DE PATATA Y BOLOÑESA DE SOJA GRATINADO CON QUESO YOGUR

S2 601 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga, tomate, pepino y espárrago)
CALABACÍN RELLENO DE QUINOA GRATINADO
LENTEJAS A LA JARDINERA YOGUR

S3 801 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 40 G.: 9

ENSALADA DE ALUBIAS
CREMA DE CALABAZA
POLLO GUISADO CON SALSA DE VERDURAS Y GUISANTES YOGUR

S4 832 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 52 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
CROQUETAS DE ESPINACAS
RAGOUT DE PAVO YOGUR

957 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 45 G.: 7

ENSALADA DE CABALLA
COCA DE ESCALIVADA (PIMIENTO ROJO Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS FRUTA

610 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ENSALADA DE REMOLACHA RALLADA, LECHUGA, TOMATE Y BROTES
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA

711 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

ENSALADA CÉSAR
BERENJENA RELLENA
LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA FRUTA

637 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA
LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA FRUTA

508 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 7

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
SOPA DE FIDEOS
MERLUZA A LA VASCA CON GUISANTES FRUTA

1,226 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 10

ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
TOSTA DE CHAMPIÑONES
POLLO ASADO
CALABAZA ASADA FRUTA

802 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 38 G.: 6

HUMMUS
BASTONES DE PEPINO CON ACEITE DE OLIVAS Y SAL
ARROZ CON TOMATE
HUEVOS FRITOS
PLATANO ASADO FRUTA

718 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

TOMATE PROVENZAL
ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS
SALMON CON SALSA DE PUERROS FRUTA

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

ENSALADA DE REMOLACHA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO FRUTA

667 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 42 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HUEVOS AL PLATO FRUTA

477 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

ENSALADA DE MOZZARELA Y TOMATE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
GUIZO DE ALETRIA CON BACALAO FRUTA

683 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 32 G.: 6

TOMATE, OLIVAS NEGRAS Y ORÉGANO
SOPA DE VERDURAS
COCIDO LEVANTINO CON POLLO FRUTA

1,046 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 32 G.: 6

ENSALADA DE PASTA INTEGRAL (MAÍZ, TOMATE, HUEVO DURO Y MANZANA)
GARBANZOS CON VERDURAS
POLLO ASADO
BONIATO ASADO FRUTA

820 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 8

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE
ARROZ CON VERDURAS
CHILI CON CARNE
JUDÍAS BLANCAS SALTEADAS FRUTA

621 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE CABALLA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
TABULE DE GARBANZOS CON COUS COUS, TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS FRUTA

708 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 9

BONIATO ASADO
PAELLA DE PESCADO
LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA



FISH REVOLUTION



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

S5 682 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 14

ENSALADA (REMOLACHA, MAÍZ,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MENESTRA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA
YOGUR

S6 595 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

S7 627 Kcal. P.: 21 HC.: 26 L.: 51 G.: 11

CALABAZA ASADA
CREMA DE SAINT GERMAIN
SALMÓN AL HORNO
PATATA ASADA
YOGUR

S8 597 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 56 G.: 18

ENSALADA DE TOMATE Y QUESO
FRESCO
CREMA DE CALABACÍN NATURAL
CON PICATOSTES
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
YOGUR

555 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 20 G.: 3

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

627 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 5

ENSALADA DE PEPINO
ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA
FRUTA

788 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VARIADA
GARBANZOS ESTOFADOS
CARNE MAGRA A LA JARDINERA
(GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)
FRUTA

631 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

696 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 36 G.: 7

ENSALADA MEDITERRANEA
OLLETA CON ARROZ INTEGRAL
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS
SALTEADAS
FRUTA

753 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 8

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

811 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 8

ENSALADA GRIEGA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y
SOJA)
POLLO AL LIMÓN
FRUTA

715 Kcal. P.: 22 HC.: 24 L.: 51 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
FRUTA

592 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

710 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

706 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 37 G.: 5

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA

712 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y
REMOLACHA
ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA
CON ACEITUNAS NEGRAS
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE
ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
FRUTA

966 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

827 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

ENSALADA DE LA HUERTA (Lechuga,
tomate, pepino y espárrago)
ESPIRALES AL PESTO ROJO
LOMO AL HORNO A LA MOSTAZA
FRUTA

711 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

ENSALADA MURCIANA
COUS COUS CON GUISANTES,
TOMATE Y CHAMPIÑONES
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
FRUTA

790 Kcal. P.: 13 HC.: 54 L.: 31 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS,
PEPINO Y MAÍZ
ARROZ A LA MEXICANA
FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
FRUTA



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 719 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 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 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

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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.*

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

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



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.