

LICEO FRANCÉS MURCIA

CICLO CURSO 26-27

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
GUISO 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

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

BERENJENAS ASADAS
ENSALADA DE PASTA
POTAJE DE GARBANZOS CON
BACALAO
FRUTA

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

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

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

ENSALADA MURCIANA
BRÓCOLI GRATINADO
ABADEJO A LA ANDALUZA
FRUTA

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

GARBANZOS A LA VINAGRETA
PATATAS ASADAS
HAMBURGUESA DE PAVO COMPLETA
FRUTA

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

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
OLLA GITANA
ZARANGOLLO
YOGUR

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

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

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

QUINOA CON VERDURAS
RATATOUILLE
POLLO ASADO
FRUTA

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

ENSALADA VERDE
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
INTEGRAL
TORTILLA DE PATATA
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

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

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

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

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

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

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

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

ENSALADA DE CABALLA
TEMPURA DE VERDURAS
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
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

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

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

LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LENTEJAS ESTOFADAS
ZARANGOLLO
FRUTA

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

LECHUGA Y TOMATE
ENSALADILLA RUSA
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
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

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

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.



**FISH
REVOLUTION**



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:

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

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.