

# C. INTERNACIONAL PEÑACORADA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Marzo - 2026

2 736 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 9

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

9 788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE

CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

16 755 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 11

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE  
WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

23 682 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 12

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

HAMBURGUESA MIXTA CON SALSAS BARBACOA  
BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE

ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE

FRUTA  
FRUIT

30

FESTIVO

3 657 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

POLLO A LA NARANJA  
CHICKEN WITH ORANGE

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGUS

YOGUR  
YOGHURT

10 636 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 23 G.: 5

TALLARINES CON PISTO  
PASTA WITH VEGETABLES

MERLUZA EN SALSAS  
HAKE IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO  
DAIRY

17 797 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

FILETE DE POLLO EMPANADO  
BREADED CHICKEN STEAK

TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT

LÁCTEO  
DAIRY

24 652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

ESPAQUETIS GRATINADOS  
SPAGHETTI AU GRATIN

BACALAO A LA VASCA  
BASQUE STYLE COD

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

YOGUR  
YOGHURT

31

FESTIVO

4 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

11 649 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

MAGRO DE CERDO  
PORK STEW

FRUTA  
FRUIT

18 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

25 674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO

POLLO EN ESCABECHE  
PICKLED CHICKEN

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

5 525 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 45 G.: 15

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

LOMO DE CERDO AL HORNO  
BAKED PORK LOIN

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

LÁCTEO  
DAIRY

12 712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)

CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)  
CORN CREAM (Corn, onion and potato)

POLLO JALISCO AL HORNO  
ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

19 581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13

CREMA DE COLIFLOR  
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

26 774 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO  
DAIRY

6 836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON SALSAS ALLA NORMA (SALSAS DE TOMATE Y BERENJENA)  
RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA  
BATTERED FISH FILLET

ENSALADA DE REMOLACHA  
BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

13 673 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 59 G.: 10

JUDIAS VERDES CON MAYONESA  
GREEN BEANS WITH MAYONNAISE

TORTILLA DE PATATA CON SALSAS  
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

SALMÓN AL HORNO CON SALSAS DE ALBAHACA FRESCA  
BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
LETTUCE, ONION AND CARROT

YOGUR  
YOGHURT

27

NO LECTIVO



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](http://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.**