Colegio Brotmadrid

Octubre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 614 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 **MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO* **MERLUZA EN SALSA VERDE** *HAKE IN GREEN SAUCE* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA** *FRUIT*	**2** 709 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 7 **ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)** *CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)* **LACÓN AL HORNO** *BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN* **LECHUGA Y ESPÁRRAGOS** *LETTUCE AND ASPARAGUS* **FRUTA** *FRUIT*	**3** 583 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9 **SOPA DE FIDEOS** *NOODLES SOUP* **POLLO ASADO** *ROAST CHICKEN* **VERDURAS SALTEADAS Y BROTES** *SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS* **FRUTA** *FRUIT*
6 638 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 9 **GUISANTES REHOGADOS** *PEAS WITH OLIVE OIL* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**7** 851 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 36 G.: 9 ***MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)*** **PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)** *PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS)* **POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)** *POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 439 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 13 **CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA** *CREAM OF LEEK, POTATO AND CARROT SOUP* **COCA DE VERDURAS CON BOLOÑESA DE LEGUMBRETA** *ROAST VEGETABLES PIE WITH LEGUME BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 772 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 45 G.: 13 **LENTEJAS A LA JARDINERA** *VEGETABLE LENTILS* **FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA** *GRILLED PORK STEAK* **TOMATE ALIÑADO Y BROTES** *LETUCCE AND SPROUTS* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 762 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 8 **ARROZ (INTEGRAL) A LA JARDINERA** *WHOLE-GRAIN RICE WITH VEGETABLES* **ABADEJO EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE** *FISH WITH CRISPY POTATO CRUST* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR** *NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR*
13 **NO LECTIVO**	**14** 704 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 47 G.: 10 **ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE** *WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR** *NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR*	**15** 332 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 6 **CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA** *PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE* **GALLO SAN PEDRO AL HORNO** *ROOSTED FISH* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 683 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 35 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 694 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 7 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO* **ESCALOPINES DE TERNERA A LA PLANCHA** *GRILLED BEEF SCALLOPS* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*
20 690 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 9 **PAELLA DE VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN** *SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM* **LECHUGA Y PIÑA** *LETTUCE AND PINEAPPLE* **YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR** *NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR*	**21** 508 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 7 **JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN** *GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA* **POLLO BEREBER** *BERBER CHICKEN* **PURÉ DE PATATAS** *MASHED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**22** 601 Kcal. P.: 10 HC.: 54 L.: 33 G.: 6 ***RECETA FISH REVOLUTION*** **FIDEUA CON VERDURITAS** *VEGETABLE FIDEUÀ* **GALLO SAN PEDRO CON MENIER DE CEBOLLINO** *ST PETER´S FISH WITH CHIVE MENIER SAUCE* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 776 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6 **LENTEJAS CON CALABACÍN** *LENTILS WITH ZUCCHINI* **CROQUETAS DE JAMÓN** *HAM CROQUETTES* **LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA** *LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 569 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 29 G.: 6 **CREMA DE COLIFLOR** *CREAM OF CAULIFLOWER SOUP* **ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO** *CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET* **FRUTA** *FRUIT*
27 701 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 46 G.: 10 **VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)** *TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN IN SAUCE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**28** 607 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 36 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA** *WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA* **REVUELTO DE JAMÓN YORK** *SCRAMBLED EGGS WITH HAM* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**29** 739 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 6 **ARROZ CALDOSO CON VERDURAS** *RICE WITH VEGETABLES* **SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON** *BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 551 Kcal. P.: 16 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*	**31** 637 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 13 ***MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN*** **CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO** *CARROT AND SWEET POTATO CREAM* **ESPAGUETIS CON ALBÓNDIGAS MONSTRUOSAS** *SPAGHETTI WITH MONSTROUS MEATBALLS* **HELADO** *ICE CREAM*

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 a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL Chef

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

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
Breva
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

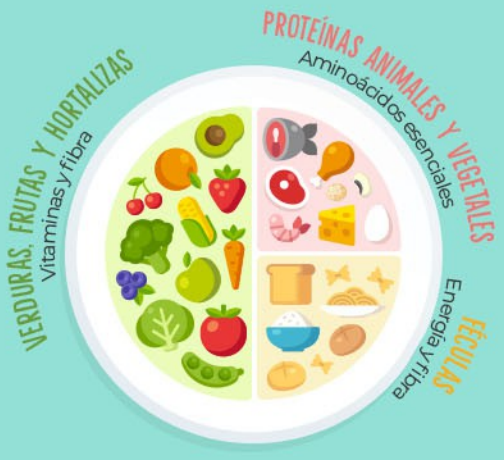
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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... 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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."