Colegio Brotmadrid

Septiembre - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6 **LENTEJAS ESTOFADAS** *LENTIL STEW* **CROQUETAS DE POLLO** *HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES* **MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA** *SWEETCORN AND GRATED CARROTS* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 568 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9 **CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 745 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 10 **MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE** *WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO* **POLLO ASADO CON TOMILLO** *ROAST CHICKEN WITH THYME* **BRÓCOLI** *BROCCOLI* **YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR** *NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR*	**11** 733 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5 **ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE** *RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)* **FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA** *ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET* **TOMATE Y MAÍZ** *TOMATO AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**12** 681 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 58 G.: 16 **ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)** *OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)* **FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA** *GRILLED PORK STEAK* **FRUTA** *FRUIT*
15 661 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA** *SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 595 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 36 G.: 7 **GARBANZOS SALTEADOS CON ALBAHACA** *SAUTÉED CHICKPEAS WITH BASIL* **MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS** *HAKE WITH VEGETABLES* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR** *NATURAL YOGURT WITHOUT SUGAR*	**17** 549 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 52 G.: 16 **GAZPACHO** *GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)* **FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK CHOPS* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**18** 787 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 7 **ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)** *PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **PATATAS FRITAS** *FRENCH FRIES* **FRUTA** *FRUIT*	**19** 474 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 8 **JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO** *GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*
22 703 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 7 **ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE** *WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO* **HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO** *CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM* **LECHUGA** *LETTUCE* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 523 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 27 G.: 4 **CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS** *CREAM OF CARROTS AND LEEKS* **GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL** *CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 618 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 6 **ENSALADA DE COUS COUS CON VERDURAS** *VEGETABLE AND COUS COUS SALAD* **SALMON CON SALSA DE PUERROS** *SALMON IN LEEK SAUCE* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA** *FRUIT*	**25** 485 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 11 **WOK DE BRÓCOLI Y SOJA** *BROCCOLI AND SOY WOK* **POLLO A LA NARANJA** *CHICKEN WITH ORANGE* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **HELADO** *ICE CREAM*	**26** 589 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 5 **LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *LENTIL AND CARROT STEW* **FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA** *GRILLED HAKE FILLET* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA** *LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD* **FRUTA** *FRUIT*
29 403 Kcal. P.: 23 HC.: 42 L.: 32 G.: 7 **CREMA DE VERDURAS** *VEGETABLE CREAM* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **PATATA ASADA** *ROAST POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 505 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 26 G.: 4 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS** *HARICOT BEANS STEW* **ABADEJO AL HORNO** *BAKED FISH* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **FRUTA** *FRUIT*			

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.**

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

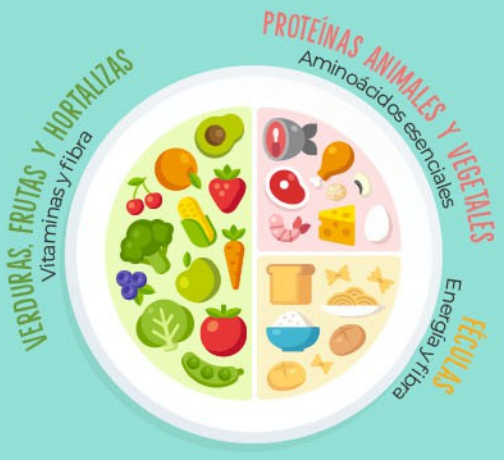
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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."