Colegios Zola
Valdemorillo

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 798 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7 **ARROZ CON TOMATE** *RICE WITH TOMATO SAUCE* **TORTILLA DE ESPINACAS** *SPINACH OMELETTE* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**4** 740 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 5 **ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS** *HARICOT BEANS WITH VEGETABLES* **FILETE DE ABADEJO EMPANADO** *BREADED FISH FILLET* **LECHUGA Y BROTES** *LETTUCE AND MUNGS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**5** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**6** 584 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 55 G.: 16 **CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES** *CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS* **HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA** *GRILLED MIXTE BURGER* **ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO** *TOMATO AND CUCUMBER SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*
9 683 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 38 G.: 8 **LENTEJAS GUISADAS** *LENTILS STEW* **REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA** *SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO* **TOMATE Y ZANAHORIA** *TOMATO AND CARROT* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**10** 853 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 9 **ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS** *PAELLA WITH VEGETABLES* **RAGOUT DE TERNERA** *BEEF RAGOUT* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**11** 385 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 7 *JORNADA FISH REVOLUTION* **CREMA DE PUERRO Y PATATA** *CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP* **FISH LASAÑA DE MERLUZA** *FISH LASAGNA OF HAKE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**12** 517 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 45 G.: 10 **JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS* **RAGOUT DE POLLO** *CHICKEN RAGOUT* **ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA** *SPROUT AND CARROTS SALAD* **YOGUR** *YOGHURT*	**13** 682 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO** *WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE* **FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA** *LEGUME CHILI FAJITAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
16 612 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 48 G.: 13 **BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN** *CAJUN STYLE BROCCOLI* **ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA** *GRANDMA'S MEATBALLS* **TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE** *TOMATO AND GREEN PEPPER* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**17** 610 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE COCIDO CON FIDEO INTEGRAL** *TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES AND WHOLEWHEAT NODDLES* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**18** 611 Kcal. P.: 33 HC.: 30 L.: 35 G.: 8 **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA** *PUMPKIN AND CARROTS CREAM* **POLLO ASADO A LA PROVENZAL** *CHICKEN ROASTED PROVENÇAL* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**19** 600 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 37 G.: 7 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA** *HOMEMADE HARICOT BEAN STEW* **MERLUZA AL HORNO CON OREGANO** *OVEN-COOKED HAKE WITH OREGANO* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**20** 694 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 9 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* **ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES** *RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS* **HUEVOS FRITOS** *FRIED EGGS* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **YOGUR** *YOGHURT*
23 677 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10 **TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA** *TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS* **POLLO ASADO AL ORÉGANO** *ROAST CHICKEN WITH OREGANO* **ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA** *LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**24** 486 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 51 G.: 14 **CREMA DE VERDURAS** *VEGETABLE CREAM* **FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO** *GRILLED PORK CHOPS* **ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO SALAD* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**25** 631 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 11 **MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON** *WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON* **FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE** *HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **YOGUR**	**26** 780 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11 *LA RUTA DE LAS ESPECIAS* **KHICHDI ARROZ CON LENTEJAS** *KHICHDI RICE WITH LENTILS* **ESTOFADO DE CERDO CON AROMA DE CANELA** *PORK STEW WITH CINNAMON AROMA* **GUISANTES** *PEAS* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*	**27** 701 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 37 G.: 7 **ALUBIAS PINTAS GUISADAS CON ZANAHORIA** *RED KIDNEY BEANS AND CARROT STEW* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y COL LOMBARDA** *LETTUCE AND RED CABBAGE* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*
30 899 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 42 G.: 9 **LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)** *LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)* **EMPANADILLAS DE ATÚN** *TUNA PASTIES* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA DE TEMPORADA** *SEASON FRUIT*				

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki EYS

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

Scolarest

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 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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja …

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, 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.