

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

2 ANNI

Novembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

704 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 34 G.: 10

PASTA AL PESTO DI BROCOLI
STUFATO DI POLLO
PISELLI
FRUTTA

5

486 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 12

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

6

737 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 30 G.: 11

RISOTTO BURRO E GRANA
BISTECCA DI "SAJONIA" AL MIELE
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

7

677 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 33 G.: 6

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURA
SALMONE AL FORNO
PURÈ DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

10

FESTIVO

11

718 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 46 G.: 14

ZUPPA DI LENTICCHIE
HAMBURGER MISTO ALLA PIASTRA
INSALATA DI LATTUGA OLIVE VERDI E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

12

411 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 4

PASTINA IN BRODO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

13

658 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
SPEZZATINO DI GUANCIALE
PISELLI E CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

14

677 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

PASTA CON POMODORO E BASILICO
SALMONE AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE



17

673 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 10

PASTA OLIO EXTRA VERGINE E GRANA
LIMANDA IN SALSA DI LIMONE
CAROTE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

18

602 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

CECI STUFATI
LASAGNA
FRUTTA DI STAGIONE

19

765 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

RISOTTO ALLA ZUCCA
POLLO ALLA PIASTRA
INSALATA DI LATTUGA, POMODORI E CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

20

663 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

PASTA AL PESTO
SALMONE AL FORNO CON PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

21

578 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 11

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
SPEZZATINO DI VITELLO CON PISELLI,
CAROTE SEDANO E PORRO
FRUTTA DI STAGIONE



24

821 Kcal. P.: 29 HC.: 30 L.: 38 G.: 8

LENTICCHIE IN UMIDO
POLLO AL FORNO
LATTUGA, POMODORI E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

25

713 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

PASTA AL SUGO
LIMANDA AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

26

741 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 35 G.: 11

RISOTTO ALLA MILANESE
SPEZZATINO DI MAIALE CON PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

27

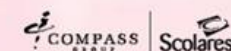
593 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

PASTA ZUCCHINE E BASILICO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
CAROTE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

28

582 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
POLPETTE ALLA NAPOLETANA CON
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE



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

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:



NOTAS:



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

Espárrago 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.

SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Verduras cocinadas o ensalada

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada

Pasta, arroz, legumbres, patatas...

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteos o Fruta

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.

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.

