

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 547 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 22 G.: 3

CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI
SPEZZATINO DI POLLO CON COUS COUS E
CECI E VERDURE
FRUTTA DI STAGIONE

5 634 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

RISO (INTEGRALE) ALLA GIARDINIERA
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

6 644 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

MINISTRONE DI VERDURA
POLLO STUFATO AL POMODORO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

7 633 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

PASTA ALLA ZUCCA E GRANA
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
LATTUGA E GERMOGLI
YOGURT

8 704 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

ZUPPA DI FAGIOLI CON VERDURE
FRITTATA DI ZUCCHINE
LATTUGA E CETRIOLI
FRUTTA DI STAGIONE

11 645 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

RISO (INTEGRALE) AL POMODORO
FILETTO DI BACCALA AL FORNO
INSALATA DI
LATTUGA, BARBABIETOLE, CETRIOLI E
POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

12 866 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 11

PASTA ALLA AMATRICIANA
POLLO ARROSTO
INSALATA DI LATTUGA E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

13 692 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 6

ZUPPA DI LENTICCHIE
SALMONE AL FORNO
INSALATA DI POMODORI E CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

14 478 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE
PIZZA MARGHERITA
YOGURT

15

FESTIVO

18 570 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 26 G.: 4

ZUPPA DI LENTICCHIE CON RISO INTEGRALE
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
BROCCOLI
FRUTTA DI STAGIONE

19 853 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 12

RISOTTO ALLA PARMIGIANA
POLPETTE DI MANZO CON POMODORO
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

20 714 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURE
FRITTATA DI FORMAGGIO
ASPARAGI
INSALATA DI LATTUGA, POMODORO E CETRIOLI
FRUTTA DI STAGIONE

21 674 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

INSALATA DI PASTA
BACCALÀ IN SALSA VERDE
VERDURE AL FORNO
YOGURT

22 581 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

VELLUTATA DI VERDURE
POLLO ARROSTO
PURÈ DI PATATE
FRUTTA DI STAGIONE

25 590 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

RISO (INTEGRALE) CON VERDURE MISTE
FRITTATA DI ZUCCHINE
FRUTTA DI STAGIONE

26 486 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
VERDURE SALTATE
FRUTTA DI STAGIONE

27 538 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

VELLUTATA DI VERDURE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

28 687 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 41 G.: 9

ZUPPA DI LENTICCHIE
SALMONE AL FORNO CON PORRI, CAROTE E
FINOCCHI
YOGURT

29 561 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

PASTINA IN BRODO
SPEZZATINO DI POLLO CON VERDURE
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
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 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.

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
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

