

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2
FESTIVO	FESTIVO
8	9
673 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 6	695 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 51 G.: 14
PASTA AL PESTO FILETTO DI BACCALA AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI FRUTTA DI STAGIONE	MINISTRA DI VERDURA SPEZZATINO DI GUANCIALE PISELLI FRUTTA DI STAGIONE
15	16
639 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 6	541 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4
PASTA CON POMODORO E BASILICO LIMANDA AL FORNO PURE DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE	INSALATA DI CECI OMELETTE LATTUGA E POMODORO FRUTTA DI STAGIONE
22	23
435 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 10	669 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 5
VELLUTATA DI VERDURE TIMBALLO DI PATATE GRATINATO PISELLI GELATO	PASTA AL PESTO FILETTO DI BACCALA AL FORNO INSALATA FRUTTA DI STAGIONE
29	30
621 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 22 G.: 4	549 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 36 G.: 8
INSALATA DI RISO FILETTO DI LIMANDA AL FORNO PURÈ DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE	CREMA DI ZUCCA E PATATA DOLCE LASAGNA ALLA BOLOGNESE GELATO

3	4
856 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 43 G.: 10	828 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 10
INSALATA DI PASTA POLPETTE IN SALSADIA POMODORO PISELLI FRUTTA DI STAGIONE	RISO AL POMODORO POLLO AL FORNO INSALATA MISTA GELATO
10	11
563 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 24 G.: 4	809 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 10
ZUPPA DI LENTICCHIE LOMBO DI MERLUZZO AL FORNO PURÈ DI PATATE FRUTTA DI STAGIONE	INSALATA DI PASTA POLLO AL FORNO LATTUGA, POMODORI E GERMOGLI GELATO
17	18
489 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 11	762 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8
CREMA DI CAROTE E PORRI CARRILLERA CON VERDURE GELATO	RISOTTO ALLE ZUCCHINE SALMONE AL FORNO INSALATA DI LATTUGA E POMODORI FRUTTA DI STAGIONE
24	25
895 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 39 G.: 7	667 Kcal. P.: 17 HC.: 28 L.: 53 G.: 15
CECI CON VERDURE POLLO ARROSTO INSALATA MISTA GELATO	CREMA DI VERDURE PIZZA MARGHERITA FRUTTA DI STAGIONE

5	12
700 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2	588 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 38 G.: 5
CREMA DI PORRI CECI CON VERDURE E COUS COUS FRUTTA DI STAGIONE	CREMA DI VERDURE CECI CON QUINOA E WOK DI VERDURE DADINI DI POMODORO FRUTTA DI STAGIONE
19	
617 Kcal. P.: 24 HC.: 24 L.: 50 G.: 12	
MENÙ SPECIALE DI FINE ANNO ACCADEMICO CREMA DI ZUCCA E CAROTE POLLO AL FORNO INSALATA MISTA GELATO	
26	
766 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 6	
RISO AL POMODORO SALMONE AL FORNO LATTUGA E MAIS 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



NOTAS:

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

