

MENU ESCOLAR LEVANTE

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ATÚN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

8667 Kcal. P.: 27 HC.: 22 L.: 48 G.: 10

LECHUGA Y TOMATE
CREMA DE CALABACÍN
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
YOGUR

9606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
FRUTA

10818 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 4

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

11592 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y
MAÍZ
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

14809 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 43 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
PATATAS GRATINADAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FRUTA

15549 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 54 G.: 14

LECHUGA Y MAÍZ
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
SAN JACOBO
FRUTA

16692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

LECHUGA Y CEBOLLA
ARROZ A LA CUBANA
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
YOGUR

17777 Kcal. P.: 25 HC.: 19 L.: 52 G.: 11

LECHUGA Y PEPINO
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
POLLO AL AJILLO
FRUTA

18846 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 28 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA
RALLADA Y ACEITUNAS
MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
FRUTA

21723 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 45 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ
ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
POLLO EN SALSA
FRUTA

22699 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
GUISO DE PESCADO CON ALETRIA (1º PLATO)
TORTILLA DE CALABACIN
FRUTA

23798 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ENSALADA DE QUINOA CON LECHUGA Y
MAÍZ
GAZPACHO
ALBÓNDIGAS EN SALSA
FRUTA

24673 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 23 G.: 5

ENSALADA DE COL
SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
PECHUGA EMPANADA
YOGUR

25584 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 16

ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ABADEJO A LA ALBUFERA
FRUTA

28590 Kcal. P.: 15 HC.: 23 L.: 61 G.: 17

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ
CREMA DE ZANAHORIAS
LOMO EN SALSA ANDALUZA
HELADO

29684 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

LECHUGA Y PEPINO
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO TIKKA MASALA
FRUTA

30714 Kcal. P.: 29 HC.: 25 L.: 44 G.: 10

LECHUGA Y BROTES
ENSALADA DE PASTA, MAIZ, TOMATE, HUEVO
DURO Y ATUN
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
FRUTA



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. 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

