

C. ZOLA VILAFRANCA - BACHILLER

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



7

778 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 17 G.: 3

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
COLIFLOR SALTEADA
CROQUETAS DE POLLO
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

8

1.057 Kcal. P.: 23 HC.: 16 L.: 59 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN
SALMOREJO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

9

775 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 21 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y
ALBAHACA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LACÓN A LA GALLEGA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
FRUTA

10

1.123 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 5

ARROZ CANTONÉS
ENSALADA CAMPERA
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y
PAVO
SAN JACOBO
FRUTA

11

867 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

BRÓCOLI GRATINADO
ENSALADA CAMPERA
TORTILLA DE PATATA
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
TOMATE ASADO CON HIERBAS
YOGUR

14

1.110 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

ARROZ CALDOSO
ENSALADA DE PASTA
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

15

968 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
FIDEUA CON VERDURITAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
FILETE DE MERLUZA CON TOMATE, BECHAMEL
SUAVE Y GRATINADA
PATATAS DADO
FRUTA

16

927 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
MENESTRA DE VERDURAS
REVUELTO DE QUESO
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

17

1.269 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ
Y ZANAHORIA)
POLLO AL AJILLO
FRIJOLES RANCHEROS GUIADOS CON
MAGRO
LECHUGA Y OLIVAS

18

948 Kcal. P.: 27 HC.: 56 L.: 12 G.: 5

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE,
HUEVO Y QUESO
GUISANTES CON JAMÓN
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
RAGOUT DE PAVO
FRUTA

21

886 Kcal. P.: 33 HC.: 25 L.: 39 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
PANACHE DE GUISANTES, ZANAHORIA Y
JUDIA VERDE
POLLO EN SALSA
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

1.103 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
MACARRONES A LA CARBONARA
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

23

1.028 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
SALMOREJO
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y
OLIVAS
FRUTA

24

530 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 12 G.: 2

SOPA DE FIDEOS INTEGRALES
COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
REPOLLO
FRUTA

25

790 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 12

GAZPACHO
ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS EN SALSA
BACALAO A LA RIOJANA
PATATA PANADERA
YOGUR

28

580 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 42 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS
COLIFLOR SALTEADA
LOMO EN SALSA ANDALUZA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
HELADO

29

906 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 10

ENSALADA DE PASTA
VICHYSOISE
CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS
MAGRO EN SALSA DE TOMATE
FRUTA

30

851 Kcal. P.: 32 HC.: 26 L.: 39 G.: 10

GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
BRÓCOLI REHOGADO
POLLO TIKKA MASALA
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA



FISH
REVOLUTION



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



C. ZOLA VILAFRANCA - BACHILLER

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 778 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 17 G.: 3

LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
SAUTÉED CAULIFLOWER
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
FLOURED FISH FILLET
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUIT

14 1.110 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7

RICE AND VEGETABLE STEW
PASTA SALAD
SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE
GRILLED CHICKEN STEAK
LETTUCE AND ONION
YOGHURT

21 886 Kcal. P.: 33 HC.: 25 L.: 39 G.: 9

GREEN BEANS WITH CARROT
PEAS, CARROT AND GREEN BEANS
CHICKEN IN SAUCE
SALMON IN ORANGE SAUCE
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

28 580 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 42 G.: 15

CREAM OF CARROTS SOUP
SAUTÉED CAULIFLOWER
LOIN IN ANDALUSIAN SALSA
BAKED HAKE FILLET
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND
SWEETCORN
ICE CREAM

8 1.057 Kcal. P.: 23 HC.: 16 L.: 59 G.: 14

CREAM OF COURGETTE SOUP
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
ROAST CHICKEN
GRILLED PORK STEAK
LETTUCE AND TOMATO
FRUIT

15 968 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
VEGETABLE FIDEUÀ
BAKED MIXED BURGER
GRATINATED HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE
AND SOFT BECHAMEL
DICED POTATOES
FRUIT

22 1.103 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 10

HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE
MACARONI CARBONARA
COURGETTE OMELETTE
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUIT

29 906 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 32 G.: 10

PASTA SALAD
VICHYSOISE
MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
PORK IN TOMATO SAUCE
FRUIT

9 775 Kcal. P.: 23 HC.: 53 L.: 21 G.: 5

WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND
BASIL
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
BAKED HAKE FILLET
GALICIAN STYLE BOILED PORK
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND
SWEETCORN
FRUIT

16 927 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 37 G.: 13

GRANNY'S STEWED LENTILS
MIXED VEGETABLES
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUIT

23 1.028 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 10

RICE WITH TOMATO AND ONION
COLD TOMATO AND BREAD SOUP
FLOURED FISH FILLET
GRILLED PORK CHOPS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND
OLIVES
FRUIT

30 851 Kcal. P.: 32 HC.: 26 L.: 39 G.: 10

SAUTÉED PEAS WITH HAM
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
TIKKA MASALA CHICKEN
TUNA FISH IN TOMATO SAUCE
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUIT

10 1.123 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 26 G.: 5

CANTONICE RICE
COUNTRY SALAD
CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND
TURKEY
PORK & CHEESE "SAN JACOBO"
FRUIT

17 1.269 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 35 G.: 8

RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS,
GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND
MAYONNAISE)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND
PEAS)
GARLIC CHICKEN
BEEF BEANS STEWED WITH PORK
LETTUCE AND OLIVES
FRUIT

24 530 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 12 G.: 2

WHOLE GRAIN NOODLES SOUP
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
CABBAGE
FRUIT

11 867 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 12

BAKED BROCCOLI
COUNTRY SALAD
SPANISH OMELETTE
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND
HAM
ROASTED TOMATO WITH HERBS
YOGHURT

18 948 Kcal. P.: 27 HC.: 56 L.: 12 G.: 5

MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO,
EGG AND CHEESE
PEAS WITH HAM
CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND
LEGUMBRETA
TURKEY RAGOUT
FRUIT

25 790 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 40 G.: 12

GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)
COUNTRY SALAD
MEATBALLS WITH SAUCE
RIOJA STYLE COD
SLICED POTATOES
YOGHURT



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

