COLEGIO CAMBRILS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 **FESTIVO**	**3** 648 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	**4** 764 Kcal. P.: 31 HC.: 31 L.: 33 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS POLLO ASADO LECHUGA Y BROTES FRUTA DE TEMPORADA	**5** 571 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 25 G.: 6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**6** 671 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 48 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES RAGOUT DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS ENSALADA DE TOMATE YOGUR
9 **FESTIVO**	**10** 714 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE RAGOUT DE POLLO AL ROMERO TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA	**11** 585 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 5 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN MERLUZA REBOZADA PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	**12** 611 Kcal. P.: 17 HC.: 27 L.: 54 G.: 16 JUDÍAS VERDES CON TOMATE ALBÓNDIGAS EN SALSA ENSALADA CON BROTES Y ZANAHORIA YOGUR	**13** 583 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 24 G.: 6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA
16 588 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 13 BRÓCOLI AL VAPOR ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA	**17** 571 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 25 G.: 6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**18** 668 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 7 JUDÍAS VERDES REHOGADAS SALMÓN AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA	**19** 673 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR	**20** 840 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 7 *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA) FILETE DE POLLO EMPANADO TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA DE TEMPORADA
23 694 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11 GUISANTES CON JAMÓN POLLO ASADO AL ORÉGANO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**24** 571 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 25 G.: 6 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO FRUTA DE TEMPORADA	**25** 818 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 13 ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA LECHUGA Y TOMATE YOGUR	**26** 562 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 42 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS HUEVOS FRITOS YOGUR	**27** 493 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 31 G.: 5 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y COL LOMBARDA FRUTA DE TEMPORADA
30 680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA				

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. FRUTA DE TEMPORADA ESTE MES: Mandarina, plátano, manzana, pera, naranja .....

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	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.