

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Octubre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



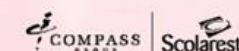
FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS



1

2

1

777 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 43 G.: 15

RISOTTO ALLA MILANESE
HAMBURGER MISTO ALLA PIASTRA
JUDIAS VERDES
FRUTTA DI STAGIONE

2

415 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

PASTINA IN BRODO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
PATATE ARROSTO
GELATO

3

894 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 46 G.: 15

PASTA AL PESTO DI BROCOLI
BOCCONCINI DI MAIALE CON PISELLI E
CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

6

801 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

ZUPPA DI LENTICCHIE IN UMIDO
COTOLETTA DI POLLO
POMODORO E OLIVE
FRUTTA DI STAGIONE

7

585 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 27 G.: 7

PASTA ZUCCHINE E BASILICO
LIMANDA AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

8

531 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

9

811 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 40 G.: 11

PASTA AL PESTO
SPEZZATINO DI MANZO CON SEDANO PORRO
CIPOLLA CAROTE E PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

10

747 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

INSALATA DI RISO
SALMONE AL FORNO
CAROTE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

13

NO LECTIVO

14

871 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

RISO BURRO E GRANA
COSCE DI POLLO ARROSTO
LATTUGA, POMODORI E MAIS
YOGURT

15

660 Kcal. P.: 17 HC.: 26 L.: 55 G.: 17

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
POLPETTE ALLA NAPOLETANA
CON PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

16

574 Kcal. P.: 15 HC.: 64 L.: 20 G.: 3

PASTA ALL'AMATRICIANA
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

17

772 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

ZUPPA DI FAGIOLI CANNELLINI
SALSICCE FRESCHE AL FORNO
CON ZUCCHINE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

20

577 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 28 G.: 5

ZUPPA DI LENTICCHIE
SOVRACOSCIA DI POLLO AL ROSMARINO
LATTUGA E MAIS
FRUTTA DI STAGIONE

21

422 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

PASTINA IN BRODO
LIMANDA AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

22

490 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PIZZA MARGHERITA
YOGURT

23

869 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 43 G.: 13

PASTA CON OLIO EVO E GRANA
SPEZZATINO DI GUANCIALE
PATATA E CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

24

786 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

RISI E BISI
SALMONE AL FORNO
POMODORO E OLIVE
FRUTTA DI STAGIONE

27

700 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

PASTA ALLA NORMA
BACCALÁ AL FORNO
CAROTE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

28

653 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 6

ZUPPA DI CECI
HAMBURGER DI POLLO
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

29

619 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

RISO AL POMODORO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
PATATE ARROSTO
YOGURT

30

774 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 40 G.: 11

PASTA CON ZUCCHINE E RICOTTA
COSTOLETTE CON Salsa BARBECUE
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

31

472 Kcal. P.: 24 HC.: 37 L.: 36 G.: 9

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
SPEZZATINO DI MANZO CON PISELLI E
CAROTE
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

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR

✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

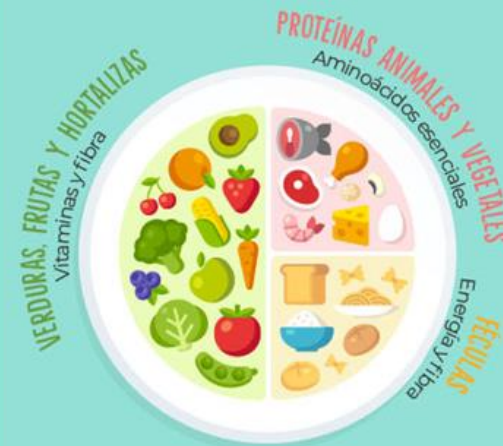
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.