

SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Dicembre - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 693 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

RISO AL SUGO
SPEZZATINO DI
POLLO E VERDURE
FRUTTA DI STAGIONE

2 626 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 8

PASTA E BROCCOLI
LIMANDA IN SALSA DI LIMONE
PATATE ARROSTO
YOGURT

3 486 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 12

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
PIZZA MARGHERITA
FRUTTA DI STAGIONE

4 657 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 32 G.: 7
ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURA
BOCCONCINI DI MAIALE AL SUGO

SPINACI
FRUTTA DI STAGIONE

5 648 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 25 G.: 5

PASTA E PATATE
BACCALÀ AL FORNO
PISELLI
FRUTTA DI STAGIONE

8

FESTIVO

9 491 Kcal. P.: 9 HC.: 37 L.: 52 G.: 7

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
CALAMARI FRITTI
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI
FRUTTA DI STAGIONE

10 550 Kcal. P.: 22 HC.: 40 L.: 36 G.: 9

PASTINA IN BRODO
SOVRACOSCIA DI POLLO ALLA PIASTRA
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

11 901 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 13

PASTA AL PESTO
POLPETTE CON POMODORO
PISELLI
YOGURT

12 670 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 7

MINISTRONE ALLA GENOVESE
SALMONE AL FORNO
PATATE ARROSTO
FRUTTA DI STAGIONE

15 564 Kcal. P.: 25 HC.: 42 L.: 29 G.: 7

ZUPPA DI LENTICCHIE IN UMIDO
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO
PURÈ DI PATATE
YOGURT

16 840 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

PASTA CON POMODORO E BASILICO
SPEZZATINO DI GUANCIALE
PISELLI E CAROTE
FRUTTA DI STAGIONE

17 373 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 28 G.: 7

VELLUTATA DI VERDURE DI STAGIONE
LASAGNA ALLA BOLOGNESE
FRUTTA DI STAGIONE

18 721 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 10

RISO BURRO E GRANA
SALMONE AL FORNO
FAGIOLINI VERDI
FRUTTA DI STAGIONE

19 687 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 48 G.: 8

PASTINA IN BRODO
COTOLETTA DI POLLO
PATATE FRITTE
PANDORO



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

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS

Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.

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