

# SCUOLA ITALIANA DI MADRID

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4 547 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 22 G.: 3

CREMA DI ZUCCHINE CON CROSTINI  
SPEZZATINO DI POLLO CON COUS COUS E  
CECI E VERDURE  
FRUTTA DI STAGIONE

5 634 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 6

RISO (INTEGRALE) ALLA GIARDINIERA  
FILETTO DI LIMANDA AL FORNO  
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

6 644 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

MINISTRONE DI VERDURA  
POLLO STUFATO AL POMODORO  
PATATE ARROSTO  
FRUTTA DI STAGIONE

7 633 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

PASTA ALLA ZUCCA E GRANA  
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO  
LATTUGA E GERMOGLI  
YOGURT

8 704 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

ZUPPA DI FAGIOLI CON VERDURE  
FRITTATA DI ZUCCHINE  
LATTUGA E CETRIOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

11 645 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

RISO (INTEGRALE) AL POMODORO  
FILETTO DI BACCALA AL FORNO  
INSALATA DI  
LATTUGA, BARBABIETOLE, CETRIOLI E  
POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE

12 866 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 44 G.: 11

PASTA ALLA AMATRICIANA  
POLLO ARROSTO  
INSALATA DI LATTUGA E MAIS  
FRUTTA DI STAGIONE

13 692 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 6

ZUPPA DI LENTICCHIE  
SALMONE AL FORNO  
INSALATA DI POMODORI E CAROTE  
FRUTTA DI STAGIONE

14 478 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 15

VELLUTATA DI VERDURE  
PIZZA MARGHERITA  
YOGURT

15

FESTIVO

18 570 Kcal. P.: 22 HC.: 47 L.: 26 G.: 4

ZUPPA DI LENTICCHIE CON RISO INTEGRALE  
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO  
BROCCOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

19 853 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 12

RISOTTO ALLA PARMIGIANA  
POLPETTE DI MANZO CON POMODORO  
PISELLI  
FRUTTA DI STAGIONE

20 714 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

ZUPPA DI FAGIOLI BORLOTTI CON VERDURE  
FRITTATA DI FORMAGGIO  
ASPARAGI  
INSALATA DI LATTUGA, POMODORO E CETRIOLI  
FRUTTA DI STAGIONE

21 674 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

INSALATA DI PASTA  
BACCALÀ IN SALSA VERDE  
VERDURE AL FORNO  
YOGURT

22 581 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 37 G.: 8

VELLUTATA DI VERDURE  
POLLO ARROSTO  
PURÈ DI PATATE  
FRUTTA DI STAGIONE

25 590 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

RISO (INTEGRALE) CON VERDURE MISTE  
FRITTATA DI ZUCCHINE  
FRUTTA DI STAGIONE

26 486 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO  
FILETTO DI MERLUZZO AL FORNO  
VERDURE SALTATE  
FRUTTA DI STAGIONE

27 538 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

VELLUTATA DI VERDURE  
LASAGNA ALLA BOLOGNESE  
FRUTTA DI STAGIONE

28 687 Kcal. P.: 25 HC.: 29 L.: 41 G.: 9

ZUPPA DI LENTICCHIE  
SALMONE AL FORNO CON PORRI, CAROTE E  
FINOCCHI  
YOGURT

29 561 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

PASTINA IN BRODO  
SPEZZATINO DI POLLO CON VERDURE  
INSALATA DI LATTUGA E POMODORI  
FRUTTA DI STAGIONE



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](http://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

Espárago 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



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4

MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN  
TORTILLA DE PATATAS  
FRUTA

5

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA CON PARMESANO  
ESCALOPE DE TERNERA  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
SALMÓN ENCEBOLLADO  
TOMATE EN DADOS  
FRUTA

7

ESPINACAS CON BECHAMEL  
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO  
PATATA PANADERA  
FRUTA

8

ENSALADA CÉSAR  
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO  
FRUTA

11

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA  
RAGOUT DE PAVO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

12

CREMA DE CHAMPIÑONES  
TORTILLA DE ATÚN  
PATATAS DADO  
FRUTA

13

SOPA DE ESTRELLAS  
FILETES RUSOS DE TERNERA Y CERDO  
PATATA GAJO  
FRUTA

14

ARROZ SALTEADO ( CON SOFRITO DE CEBOLLA Y JAMÓN)  
DORADA AL HORNO  
FRUTA

15

FESTIVO

18

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS  
PECHUGA DE PAVO GUISADO  
PATATAS DADO  
FRUTA

19

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
SALMÓN EN SALSAS  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

20

COLIFLOR CON BECHAMEL  
FILETE DE POLLO AL AJILLO  
PIMIENTOS VERDES  
FRUTA

21

ACELGAS CON PATATAS  
FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA  
CALABACÍN A LA PROVENZAL  
FRUTA

22

ESPIRALES A LA ITALIANA  
FILETE DE MERLUZA REBOZADA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

25

ENSALADA CAPRESSE DE TOMATE, QUESO FRESCO Y ACEITE DE ALBAHACA  
CANELONES DE SETAS  
FRUTA

26

SOPA DE VERDURAS  
HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y TOMATE  
ZANAHORIA CON ENELDO  
FRUTA

27

PASTEL DE PATATA Y BERENJENA GRATEN  
CHULETA DE PAVO MARINADA A LA PLANCHA  
FRUTA

28

GUISANTES ENCEBOLLADOS  
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSAS  
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN  
BOQUERÓN ANDALUZA CON CAPONATA DE VERDURAS  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA



FISH REVOLUTION



# 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](http://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

Espárago 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

