

MENÚ BASAL COLEGIO LA HIGUERITA

Segundo Trimestre 2025-2026

LUNES

5/1-2/2-2/3

SOPA CAMPESINA
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA CANARIA
FRUTANATURAL

442Kcal. P.:14HC.: 45L:38G.: 9

12/1-9/2-9/3

CREMA DE ESPINACAS
PIZZA DE ATÚN Y JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y
TOMATE
FRUTANATURAL

127Kcal. P.:10HC.: 71L:12G.: 3

19/1-16/2-16/3

SOPA DE FIDEOS Y GARBANZOS
MERLUZA REBOZADA AL HORNO
PAPAS AL AJILLO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA NATURAL

442Kcal. P.:27HC.: 60L:8G.: 1

26/1-23/2-23/3

SOPA DE FIDEOS VEGETAL
CAZUELA DE CERDO CON CHAMPIÑONES
VERDURAS AL VAPOR
FRUTA NATURAL

436Kcal. P.:17HC.: 31L:50G.: 19

MARTES

6/1-3/2-3/3

CREMA DE BERROS
ROPA VIEJA MIXTA (POLLO/CERDO)
VERDURA AL VAPOR
FRUTA NATURAL

419Kcal. P.:13HC.: 59L:22G.: 8

13/1-10/2-10/3

REHOGADO DE LENTEJAS
POLLO AGRIDULCE
ARROZ TRES DELICIAS
FRUTANATURAL

425Kcal. P.:15HC.: 75L:4G.: 1

20/1-17/2-17/3

POTAJE DE HABICHUELAS
JAMONCITO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA MIXTA CON PIÑA
FRUTA NATURAL

341Kcal. P.:29HC.: 34L:33G.: 10

27/1-24/2-24/3

POTAJE DE COLES
SALMÓN A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA NATURAL

155Kcal. P.:12HC.: 71L:7G.: 2

MIÉRCOLES

7/1-4/2-4/3

REHOGADO DE JUDÍAS PINTAS
ABADEJO FRITO
PAPAS COCIDAS AL VAPOR
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS Y
HUEVO

FRUTANATURAL
466Kcal. P.:31HC.: 40L:22G.: 7

14/1-11/2-11/3

CREMA DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES CON BOLOÑESA
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA NATURAL

209Kcal. P.:11HC.: 55L:28G.: 8

21/1-18/2-18/3

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS (CERDO/POLLO) A LA
JARDINERA
ARROZ BLANCO
ENSALADA
FRUTA NATURAL

904Kcal. P.:12HC.: 62L:23G.: 8

28/1-25/2-25/3

CREMA DE VERDURAS Y BATATA
LASAÑA DE CARNE
TOMATES ALIÑADOS
FRUTA NATURAL

443Kcal. P.:19HC.: 68L:8G.: 1

JUEVES

8/1-5/2-5/3

CREMA DE CALABAZA
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ARROZ BLANCO
ENSALADA MIXTA

FRUTA NATURAL
539Kcal. P.:8HC.: 85L:3G.: 1

15/1-12/2-12/3

CALDO DE PAPAS, ARROZ Y HUEVO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VALENCIANA
FRUTA NATURAL

186Kcal. P.:35HC.: 47L:13G.: 3

22/1-19/1-19/3

CALDO DE MILLO
TORTILLA ESPAÑOLA AL HORNO
ENSALADA CAMPESINA
FRUTA NATURAL

474Kcal. P.:14HC.: 43L:39G.: 9

29/1-26/2-26/3

POTAJE DE JUDÍAS MANTEQUERAS
POLLO FRITO
ENSALADA VARIADA
FRUTA NATURAL

290Kcal. P.:13HC.: 72L:7G.: 1

VIERNES

9/1-6/2-6/3

CREMA DE ZANAHORIA Y BRÓCOLI
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
Y JAMÓN
YOGUR NATURAL

467Kcal. P.:13HC.: 76L:6G.: 1

16/1-13/2-13/3

CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
ARROZ CON POLLO Y GUISANTES
ENSALADA MIXTA
YOGUR NATURAL

403Kcal. P.:10HC.: 83L:4G.: 1

23/1-20/2-20/3

CREMA DE ZANAHORIA
ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN
TOMATES ALIÑADOS
YOGUR NATURAL

443Kcal. P.:16HC.: 67L:13G.: 2

30/1-27/2-27/3

CREMA DE CALABACÍN
ARROZ IMPERIAL CON JAMÓN Y
HUEVO
ENSALADA DE COL
YOGUR NATURAL

531Kcal. P.:12HC.: 75L:10G.: 2



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 incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

- **LUNES 5/1-2/2-3/3: SOPA CAMPESINA Y CREMA CAMPESINA**
- **LUNES 19/1-16/2-16/3: SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS Y CREMA DE VERDURAS**
- **LUNES 26/1-23/2-23/3: SOPA DE FIDEOS VEGETAL Y CREMA DE CALABAZA**

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.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

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.