

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

SALMÓN SOBRE GUI SO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL

SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

HELADO
ICE CREAM

5 579 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 29 G.: 8

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
STEWED POTATOES WITH VEGETABLES

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA

MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA
FRUIT

6 683 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 46 G.: 12

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

11 767 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA
LETTUCE

LÁCTEO
DAIRY

12 671 Kcal. P.: 7 HC.: 42 L.: 48 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

SAN JACOBO
"SAN JACOBO"

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

13 787 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

LÁCTEO
DAIRY

14 560 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 12

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

18 783 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 49 G.: 12

JUDIÁS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LÁCTEO
DAIRY

19 758 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 45 G.: 8

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

20 704 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

HELADO
ICE CREAM

21 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: **Legenda: 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

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.