

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 666 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 25 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LÁCTEO
DAIRY

2 737 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT

FRUTA
FRUIT

3 785 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

LÁCTEO
DAIRY

4 579 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 47 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

LAZOS A LA CREMA DE QUESO
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE
FILETE DE ABADEJO EMPANADO
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

8 723 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS CASTELLANAS
CASTILIAN LENTILS
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

LÁCTEO
DAIRY

9 597 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 44 G.: 10

CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES
CREAM OF LEEK SOUP WITH CROUTONS

POLLO TANDOORI
TANDOORI CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

10 612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

LÁCTEO
DAIRY

11 988 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 40 G.: 10

TERRA MEIGA
ARROZ CALDOSO DE CALABAZA Y MEJILLÓN
PUMPKIN AND MUSSEL RICE STEW
LACÓN SOBRE PURE DE ACELGAS Y ACEITE DE PIMENTON
PORK SHOULDER ON CHARD PURÉE AND PAPRIKA OIL

BICA GALLEGA
GALICIAN BICA

14 668 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 51 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

15 701 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

LÁCTEO
DAIRY

16 775 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 42 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

SAN JACOBO
"SAN JACOBO"

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

17 859 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

LÁCTEO
DAIRY

18 607 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

21 746 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

22 599 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 23 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

FISHPIZZA PROVENZAL
FISHPIZZA PROVENCE

LÁCTEO
DAIRY

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA
FRUIT

24 756 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

ARROZ A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

LÁCTEO
DAIRY

25 710 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA
FRUIT

28 638 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

MERLUZA A LA RIOJANA
RIOJA STYLE HAKE

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

FRUTA
FRUIT

29 698 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 6

SOPA DE VERDURAS CON PASTA
VEGETABLES SOUP WITH PASTA

GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE

LÁCTEO
DAIRY

30 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

31 562 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 53 G.: 18

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM

HAMBURGUESA MIXTA CON QUESO
GRILLED MIXTE BURGER WITH CHEESE

HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

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...

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.