

# C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 693 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

9 603 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
ENSALADA DE MAÍZ  
SWEETCORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

16 737 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS  
WHOLE-WHEAT RICE CASSEROLE WITH VEGETABLES  
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

3 697 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANES,  
ZANAHORIA, Y PATATA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
YOGUR  
YOGHURT

10 557 Kcal. P.: 25 HC.: 37 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE IN GREEN SAUCE  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

17 556 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA  
GREEN BEANS WITH CARROT  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA  
LETTUCE  
YOGUR  
YOGHURT

4 540 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)  
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO  
CREAM)  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

11 558 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)  
PORRUSALDA  
COD AND LEEK STEW  
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)  
SUKALKI (PORK STEW)  
QUESITO Y MEMBRILLO  
CHEESE AND QUINCE MINCE

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA  
VEGETABLE LENTILS  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

5 786 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 8

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS  
NEGRAS  
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK  
OLIVES  
VARITAS DE MERLUZA  
FISH STICKS  
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
YOGUR  
YOGHURT

12 572 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,  
PATATAS Y MORCILLO  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
YOGUR  
YOGHURT

19 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
SOPA DE NAVIDAD  
CHRISTMAS SOUP  
HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER  
POSTRE DE NAVIDAD  
CHRISTMAS DESSERT

6

FESTIVO

13 776 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

20 581 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 6

CREMA DE GUIANES  
PEA SOUP  
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE  
NOODLES OF HAKE AND MONKFISH  
YOGUR  
YOGHURT

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD

Skool  
arest  
Meraki

STOP  
FOOD  
WASTE  
Program

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

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: 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  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

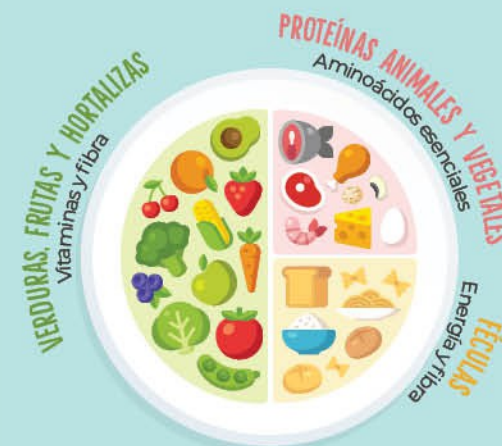
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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

## NOTAS:



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