

# C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA  
GRATED CARROT AND BEET  
FRUTA  
FRUIT

715 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 25 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG'S  
LÁCTEO  
DAIRY

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
REPOLLO  
CABBAGE  
FRUTA  
FRUIT

721 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 49 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
PIZZA A LA BARBACOA  
BBQ PIZZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

823 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 43 G.: 8

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
LÁCTEO  
DAIRY

656 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA  
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

570 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 33 G.: 8

A FUEGO LENTO (CASTILLA)  
SOPA CASTELLANA  
CASTILIAN SOUP  
POLLO EN ESCABECHE  
PICKLED CHICKEN  
PISTO  
RATATOUILLE  
LÁCTEO  
DAIRY

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

611 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

793 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 35 G.: 9

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES  
POLLO AL HORNO  
CHICKEN ROAST  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
LÁCTEO  
DAIRY

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

RECETA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA  
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY NOODLES  
FRUTA  
FRUIT

664 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
REPOLLO  
CABBAGE  
LÁCTEO  
DAIRY

630 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
MEATBALLS WITH SAUCE  
ENSALADA CON TOMATE Y BROTES  
TOMATO AND SPROUT SALAD  
FRUTA  
FRUIT

800 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE  
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL  
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL  
FRUTA  
FRUIT

791 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
LÁCTEO  
DAIRY

553 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8

SOPA MINISTRONE  
MINISTRONE SOUP  
POLLO ASADO A LA PROVENZAL  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL  
PURÉ DE PATATAS  
MASHED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

793 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 12

"DÍA DE LA PAZ"  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
LÁCTEO  
DAIRY

584 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES  
FRUTA  
FRUIT

aprende  
acomer  
sano.org



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.

# 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.**