

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 731 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
LÁCTEO
DAIRY

5 702 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

6 650 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 26 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

7 593 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 24 G.: 8

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
MACARRONES CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PASTA AND VEGETABLE BOLONESE OF LEGUMES
FRUTA
FRUIT

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 582 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 46 G.: 11

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CON GUISANTES SALTEADOS
CLASSIC BROKEN EGGS, POTATOES AND SERRANO HAM WITH SAUTEED PEAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13 635 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 28 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
LÁCTEO
DAIRY

14 731 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 39 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 748 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 34 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

19 681 Kcal. P.: 18 HC.: 60 L.: 20 G.: 3

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO SOBRE QUINOA A LA CÚRCUMA Y CALABAZA DULCE
SAN PEDRO ROOSTER ROASTED ON QUINOA WITH TURMERIC AND SWEET PUMPKIN
FRUTA
FRUIT

20 779 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
LÁCTEO
DAIRY

21 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

24 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 734 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

26 732 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

27 852 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
PIZZA DE BACON
PIZZA WITH BACON
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

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.**