

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

636 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

5

753 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6

666 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

7

712 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

10

774 Kcal. P.: 27 HC.: 39 L.: 31 G.: 9

LENTEJAS CON CHORIZO
SAUSAGE AND LENTIL STEW
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
COUS COUS
COUS COUS
YOGUR
YOGHURT

11

790 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

12

494 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

13

616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

14

749 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

17

574 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 43 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

810 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO
PASTA WITH TOMATO SAUCE AND SAUSAGE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

19

829 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 36 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
FRUTA
FRUIT

20

657 Kcal. P.: 8 HC.: 34 L.: 56 G.: 11

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

21

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

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

24

621 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

25

643 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 40 G.: 9

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

26

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

27

799 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

BON PROFIT (CATALUÑA)
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA
ROSSEJAT OF NOODLES WITH SAMFAINA
BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS
BUTIFARRA "ESPARRACADA" WITH MUSHROOMS AND POTATOES
PASTEL DE SANT JORDI
SANT JORDI CAKE

28

594 Kcal. P.: 15 HC.: 62 L.: 21 G.: 3

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31

698 Kcal. P.: 9 HC.: 40 L.: 48 G.: 9

CREMA DE GUI SANTES
PEA SOUP
PIZZA A LA BARBACOA
BBQ PIZZA
LECHUGA
LETTUCE
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

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.**