

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 668 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

2 512 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

3 616 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

4 726 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7 752 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 8

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

8 638 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

9 572 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 10

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON MEMBRILLO DULCE
ALBORONIA GADITANA TOAST WITH SWEET QUINCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
"CUAJADERA" OF SEPIA TO THE ALMERIENSE
HELADO
ICE CREAM

10 609 Kcal. P.: 9 HC.: 38 L.: 51 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA
LETTUCE
YOGUR
YOGHURT

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22 604 Kcal. P.: 16 HC.: 28 L.: 54 G.: 16

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

23 770 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 44 G.: 7

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
FRUTA
FRUIT

24 604 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON SALSA TERIYAKI
SAINT PETERS FISH ON PISTO MANCHEGO WITH TERIYAKI SAUCE
YOGUR
YOGHURT

25 737 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

29 675 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD
YOGUR
YOGHURT

30 696 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS
POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI
PANINI DE PULLED PORK
PULLED PORK PANINI
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
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:



in

@



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

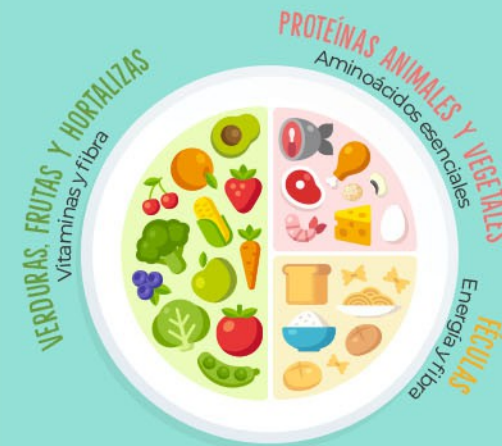
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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