

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

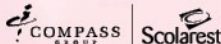
JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIVO

2

FESTIVO

5

768 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

6

606 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 53 G.: 16

JUDÍAS VERDES AL NATURAL
NATURAL GREEN BEANS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
LÁCTEO
DAIRY

7

616 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

8

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

9

487 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

12

646 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 15

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND
POTATO)
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

13

727 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 39 G.: 9

ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
LÁCTEO
DAIRY

14

799 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

572 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20

674 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

21

693 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS
FRUTA
FRUIT

22

784 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
LÁCTEO
DAIRY

23

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

26

739 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

27

633 Kcal. P.: 20 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
DADOS DE RAPE A LA JARDINERA
DICE OF MONKFISH WITH VEGETABLES
LÁCTEO
DAIRY

28

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

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

29

687 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 31 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

30

644 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 55 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
PALITOS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
HELADO
ICE CREAM

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

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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.