

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 663 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

9 702 Kcal. P.: 15 HC.: 29 L.: 53 G.: 15

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
ENSALADA DE PEPINO
CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

16 683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

3 790 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS GUI SADAS CON VERDURAS
LENTILS STEWED WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

10 528 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGHER
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

17 801 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 10

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

4 697 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 7

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

11 733 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 35 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

18 659 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 52 G.: 8

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

5 586 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
LÁCTEO
DAIRY

12 742 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO
LÁCTEO
DAIRY

19 691 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 7

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

6 668 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 49 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

13 904 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 10

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

20 745 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 15

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
HELADO
ICE CREAM

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

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

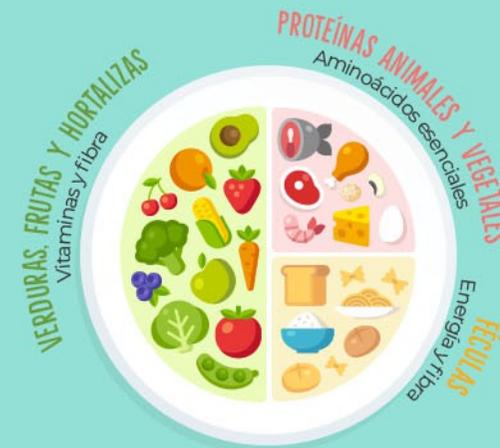
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

NOTAS:

