

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

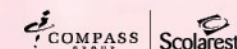
Octubre - 2025

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

GUISANTES REHOGADOS
PEAS WITH OLIVE OIL
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

MERCADO DE LIVORNO (ITALIA)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (CON PANCETA Y SETAS)
PASTA ALLA BOSCAIOLA (WITH BACON AND MUSHROOMS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (GUISADO CON VERDURAS)
POLLO ALLA CACCIATORA IN BIANCO (STEW WITH VEGETABLES)
FRUTA
FRUIT

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
WHOLE-WHEAT MACARONI WITH TOMATO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
LACÓN AL HORNO
BOILED LEG OF PORK IN THE OVEN
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS
HELADO
ICE CREAM

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
VERDURAS SALTEADAS Y BROTES
SAUTEED VEGETABLES AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA
PUMPKIN CREAM WITH ROSEMARY AND ORANGE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
REVUELTO DE PATATAS Y CHAMPIÑÓN
SCRAMBLED EGGS WITH POTATOES AND MUSHROOM
LECHUGA Y PIÑA
LETTUCE AND PINEAPPLE
YOGUR
YOGHURT

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
POLLO BEREBER
BERBER CHICKEN
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

RECETA FISH REVOLUTION
FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG
FRUTA
FRUIT

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

CREMA DE COLIFLOR
CREAM OF CAULIFLOWER SOUP
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE
TOMATO AND GREEN PEPPER
FRUTA
FRUIT

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
CARROT AND SWEET POTATO CREAM
ESPAGUETIS CON ALBONDIGAS
SPAGHETTI WITH MEATBALLS
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

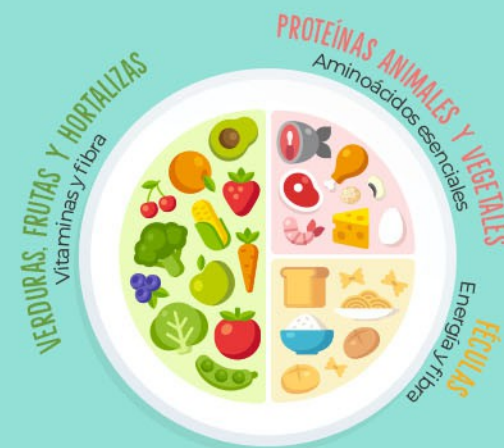
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.