

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - ESCUELA INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Noviembre - 2025

3

NO LECTIVO

4

578 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 43 G.: 11

SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

5

469 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 8

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISANTES ENCEBOLLADOS
PEAS WITH ONION SAUCE
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

6

809 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

7

637 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
BOLOÑESA DE LENTEJAS CON MACARRONES
LENTIL BOLOGNESE WITH PASTA
FRUTA
FRUIT

10

NO LECTIVO

11

369 Kcal. P.: 10 HC.: 34 L.: 55 G.: 11

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
AUYAMA AND COCONUT SOUP (PUMPKIN)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)
YOGUR
YOGHURT

12

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

13

621 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

14

728 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

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

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

21

618 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY
CROQUETAS DE POLLO
HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

579 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

664 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 31 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

26

655 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

27

551 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

28

698 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
therapi

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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.