

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - ESCUELA INFANTIL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Diciembre - 2025

1	631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4	2	824 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 7	3	561 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12	4	729 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7	5	557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4
PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT									
8	FESTIVO								
9	692 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 8	10	618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9	11	729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7	12	791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10		
BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR STEAMED BROCCOLI AND POTATOES SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT									
CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNGS FRUTA FRUIT									
15	497 Kcal. P.: 10 HC.: 38 L.: 50 G.: 9	16	606 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 29 G.: 6	17	606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4	18	557 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 25 G.: 4	19	850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12
CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT									
ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES POLLO EN SALSA CHICKEN STEAK IN SAUCE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT									
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER 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									
MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA PASTA ITALIAN STYLE HAMBURGUESA COMPLETA BURGER POSTRE DE NAVIDAD CHRISTMAS DESSERT									
22	550 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 34 G.: 9	23	412 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 45 G.: 10	24	NO LECTIVO		25	FESTIVO	
SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP POLLO ASADO ROAST CHICKEN FRUTA FRUIT									
CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET TOMATE ALIÑADO TOMATO YOGUR YOGHURT									
29	746 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 40 G.: 11	30	697 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 10	31	NO LECTIVO			NO LECTIVO	
MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT									
LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA LETTUCE YOGUR YOGHURT									



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.