

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - ESCUELA INFANTIL

Enero - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9
NO LECTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO	904 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 9 LENTEJAS GUIADAS LENTILS STEW SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN LÁCTEO DAIRY	649 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 32 G.: 6 MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA REVUELTO DE ATÚN SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
12	13	14	15	16
643 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 4 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE FILETE DE ABADEJO EN SALSA FISH FILLET IN SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	658 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 25 G.: 5 SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO REPOLLO CABBAGE LÁCTEO DAIRY	545 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 8 CREMA DE BONIATO SWEET POTATO CREAM DADOS DE CERDO GUIADOS DICED PORK LOIN STEW GUISANTES Y PATATAS DADO PEAS AND DICED POTATOES FRUTA FRUIT	707 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 36 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE TOMATE NATURAL FRESH TOMATO LÁCTEO DAIRY	787 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 8 FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUA POLLO ASADO ROAST CHICKEN LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT
19	20	21	22	23
696 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 11 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	757 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 7 TALLARINES CON TOMATE NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE SALMÓN AL HORNO BAKED SALMON LECHUGA LETTUCE LÁCTEO DAIRY	MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) GARBANZOS MARROQUÍES CON VERDURAS MOROCCAN CHICKPEAS WITH VEGETABLES TAJINE DE POLLO CON COUS COUS Y VERDURAS CHICKEN TAJINE WITH COUS COUS AND ROASTED VEGETABLES FRUTA FRUIT	567 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 10 PATATAS GUIADAS POTATOES STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT LÁCTEO DAIRY	595 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 13 JUDÍAS VERDES REHOGADAS GREEN BEANS WITH OLIVE OIL PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA PANINI WITH VEGETABLE LEGUME BOLOGNESE TOMATE NATURAL FRESH TOMATO FRUTA FRUIT
26	27	28	29	30
545 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9 CREMA DE PUERROS Y CALABACIN CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	773 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 37 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES ENSALADA DE TOMATE TOMATO SALAD LÁCTEO DAIRY	693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 RECETA FISH REVOLUTION PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES BACALAO A BRAS BRAS STYLE COD FRUTA FRUIT	785 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 12 ESPIRALES (INTEGRAL) CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO WHOLE-WHEAT PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA MIXTE HAMBURGER IN SAUCE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT LÁCTEO DAIRY	706 Kcal. P.: 29 HC.: 32 L.: 36 G.: 8 "DÍA DE LA PAZ" SOPA DE LA PAZ (CON GARBANZOS Y ESTRELLAS) PEACE SOUP (WITH CHICKPEAS AND STARS) POLLO AL HORNO CON TOMATE Y OLIVAS ROAST CHICKEN WITH TOMATO AND OLIVES FRUTA FRUIT



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

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.