

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Febrero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 778 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L: 44 G.: 11 ESPAGUETIS A LA CARBONARA SPAGHETTI CARBONARA TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE TOMATE NATURAL FRESH TOMATO FRUTA FRUIT	3 605 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L: 44 G.: 12 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM POLLO ASADO ROAST CHICKEN PATATA PANADERA SLICED POTATOES LÁCTEO DAIRY	4 626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L: 24 G.: 3 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	5 666 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L: 33 G.: 6 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE ABADEJO A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE POUT ENSALADA VARIADA MIXED SALAD LÁCTEO DAIRY	6 777 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L: 42 G.: 7 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT
9 655 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L: 38 G.: 7 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE TOMATE NATURAL FRESH TOMATO FRUTA FRUIT	10 664 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L: 32 G.: 7 ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET LECHUGA LETTUCE LÁCTEO DAIRY	11 760 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L: 47 G.: 10 PATATAS GUISADAS POTATOES STEW POLLO ASADO ROAST CHICKEN PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	12 664 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L: 28 G.: 6 PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA TURKEY BURGUER IN PIZZA COSTUME ENSALADA MARDI GRAS DE CARNAVAL (Col, lombarda, pimienta y cebolla) MARDI GRAS CARNIVAL SALAD (Cabbage, red cabbage, pepper and onion) GELATINA DE FRESA STRAWBERRY GELATIN	13 715 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L: 54 G.: 16 SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP CINTA DE LOMO AL AJILLO GARLIC PORK LOIN SLICES TOMATE ALIADO TOMATO FRUTA FRUIT
16 680 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L: 47 G.: 11 CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA) DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM) POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	17 655 Kcal. P.: 23 HC.: 44 L: 28 G.: 8 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES LACÓN A LA GALLEGA GALICIAN STYLE BOILED PORK LÁCTEO DAIRY	18 744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L: 19 G.: 3 JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES FISH EMPANADILLAS FISH PASTIES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	19 658 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	20 577 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L: 45 G.: 9 JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT
23 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L: 37 G.: 5 LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD FRUTA FRUIT	24 679 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L: 36 G.: 8 CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE PASTA WITH TOMATO SAUCE HUEVOS REVUELTOS SCRAMBLED EGGS LECHUGA LETTUCE LÁCTEO DAIRY	25 775 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L: 39 G.: 9 MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA A LAVRADOR A LAVRADOR SOUP POLLO A LA PORTUGUESA PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS FRUTA FRUIT	26 775 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L: 50 G.: 14 BRÓCOLI CON BECHAMEL BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES PATATAS FRITAS FRENCH FRIES LÁCTEO DAIRY	27 720 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L: 35 G.: 6 ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) SALMÓN EN SALSA SALMON IN SAUCE LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT

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.