

C. SAGRADO CORAZON PARENTES - ESCUELA INFANTIL

Marzo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>2</div> <div>754 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 40 G.: 9</div> <div>MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO<br/>WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE</div> <div>POLLO A LA NARANJA<br/>CHICKEN WITH ORANGE</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>             | <div>3</div> <div>640 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10</div> <div>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA<br/>HARICOT BEANS AND CARROT STEW</div> <div>HUEVOS REVUELTOS CON ATUN<br/>SCRAMBLED EGGS WITH TUNA</div> <div>LECHUGA Y BROTES<br/>LETTUCE AND MUNG</div> <div>YOGUR<br/>YOGHURT</div> | <div>4</div> <div>493 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 13</div> <div>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA<br/>PUMPKIN AND CARROTS CREAM</div> <div>LOMO DE CERDO AL HORNO<br/>BAKED PORK LOIN</div> <div>PATATA PANADERA<br/>SLICED POTATOES</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div> | <div>5</div> <div>631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</div> <div>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br/>CHICKPEAS, CHICKEN &amp; POTATO</div> <div>REPOLLO<br/>CABBAGE</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                     | <div>6</div> <div>836 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 7</div> <div>ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA)<br/>RICE WITH NORMA'S SAUCE (TOMATO AND AUBERGINE SAUCE)</div> <div>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA<br/>BATTERED FISH FILLET</div> <div>ENSALADA DE REMOLACHA<br/>BEETROOT SALAD</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                  |
| <div>9</div> <div>788 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 40 G.: 6</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL<br/>LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE</div> <div>CROQUETAS DE POLLO<br/>HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</div> <div>LECHUGA Y TOMATE<br/>LETTUCE AND TOMATO</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div> | <div>10</div> <div>604 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 21 G.: 3</div> <div>TALLARINES CON PISTO<br/>PASTA WITH VEGETABLES</div> <div>MERLUZA EN SALSA<br/>HAKE IN SAUCE</div> <div>LECHUGA Y PEPINO<br/>LETTUCE AND CUCUMBER</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                            | <div>11</div> <div>672 Kcal. P.: 14 HC.: 62 L.: 17 G.: 3</div> <div>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA<br/>RICE WITH TOMATO AND ONION</div> <div>OLLA DE ALUBIAS CON DADOS DE CERDO<br/>POT OF BEANS WITH PORK</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                               | <div>12</div> <div>712 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14</div> <div>MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO)<br/>CREMA DE ELOTE (Maíz, cebolla y patata)<br/>CORN CREAM (Corn, onion and potato)</div> <div>POLLO JALISCO AL HORNO<br/>ROASTED CHICKEN JALISCO STYLE</div> <div>PATATAS DADO<br/>DICED POTATOES</div> <div>YOGUR<br/>YOGHURT</div> | <div>13</div> <div>673 Kcal. P.: 10 HC.: 28 L.: 59 G.: 10</div> <div>JUDIAS VERDES CON MAYONESA<br/>GREEN BEANS WITH MAYONNAISE</div> <div>TORTILLA DE PATATA CON SALSA<br/>SPANISH OMELETTE WITH SAUCE</div> <div>LECHUGA Y OLIVAS<br/>LETTUCE AND OLIVES</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                                                                                  |
| <div>16</div> <div>738 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 35 G.: 8</div> <div>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE<br/>WHOLE-WHEAT FUSILLI WITH TOMATO</div> <div>POLLO ASADO CON TOMILLO<br/>ROAST CHICKEN WITH THYME</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>      | <div>17</div> <div>598 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 38 G.: 7</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA<br/>WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA</div> <div>HUEVOS FRITOS<br/>FRIED EGGS</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA<br/>TOMATO AND CARROT</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                    | <div>18</div> <div>581 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13</div> <div>CREMA DE COULFLO<br/>CREAM OF CAULIFLOWER SOUP</div> <div>ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO<br/>MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>         | <div>19</div> <div>631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4</div> <div>SOPA DE COCIDO<br/>TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</div> <div>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS<br/>CHICKPEAS, CHICKEN &amp; POTATO</div> <div>REPOLLO<br/>CABBAGE</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                    | <div>20</div> <div>755 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 9</div> <div>JORNADA FISH REVOLUTION<br/>ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS<br/>PAELLA WITH VEGETABLES</div> <div>SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE ALBAHACA FRESCA<br/>BAKED SALMON WITH FRESH BASIL SAUCE</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA<br/>LETTUCE, ONION AND CARROT</div> <div>YOGUR<br/>YOGHURT</div> |
| <div>23</div> <div>621 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13</div> <div>BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN<br/>CAJUN STYLE BROCCOLI</div> <div>HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA<br/>BURGER MIXTE WITH BARBACUE SAUCE</div> <div>ARROZ INTEGRAL<br/>WHOLE MEAL RICE</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>        | <div>24</div> <div>652 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 34 G.: 7</div> <div>ESPAGUETIS GRATINADOS<br/>SPAGHETTI AU GRATIN</div> <div>BACALAO A LA VASCA<br/>BASQUE STYLE COD</div> <div>LECHUGA Y PEPINO<br/>LETTUCE AND CUCUMBER</div> <div>YOGUR<br/>YOGHURT</div>                                      | <div>25</div> <div>674 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 32 G.: 6</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA<br/>STEWED LENTILS WITH POTATO</div> <div>POLLO EN ESCABECHE<br/>PICKLED CHICKEN</div> <div>TOMATE ALIÑADO<br/>TOMATO</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>              | <div>26</div> <div>742 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)<br/>CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)</div> <div>TORTILLA DE CALABACÍN<br/>COURGETTE OMELETTE</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA<br/>LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA<br/>FRUIT</div>                   | <div>27</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <div>30</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>31</div> <div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

FESTIVO

FESTIVO

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](http://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

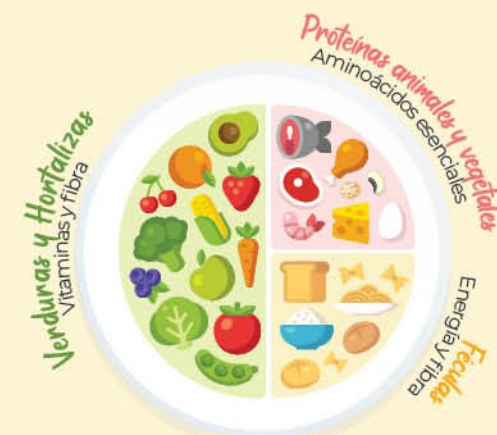
Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## 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.**