

# C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

**JUÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO**  
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

8

677 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA**  
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

9

590 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

**ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA**  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION  
**FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO**  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

10

631 Kcal. P.: 17 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

556 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

14

716 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 5

**PASTA (INTEGRAL) CON SALSA DE CALABAZA**  
PASTA (WHOLE) WITH PUMPKIN SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO REBOZADO**  
BATTERED HADDOCK FILLET  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**FRUTA**  
FRUIT

15

562 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**FRIJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO**  
BEEF BEANS STEWED WITH PORK  
**YOGUR**  
YOGHURT

16

824 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

**MERCADO DE MISIR CARSINI (TURQUÍA)**  
**ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS**  
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS  
**POLLO TURCO AL HORNO**  
ROASTED TURKISH CHICKEN  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

17

647 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 33 G.: 6

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA**  
GRILLED TURKEY BURGUER  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

20

691 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

**GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA**  
PEAS, POTATOES AND CARROT  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

21

526 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
**GARBANZOS CON COUS COUS, VERDURAS Y PAVO**  
CHICKPEAS WITH COUSCOUS, VEGETABLES AND TURKEY  
**FRUTA**  
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON**  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON  
**TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE**  
TOMATO AND GREEN PEPPER  
**YOGUR**  
YOGHURT

23

574 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 11

**DÍA DEL LIBRO**  
**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**DUELOS Y QUEBRANTOS (Revuelto con magro adobado)**  
"DUELOS Y QUEBRANTOS" (Scrambled egg with marinated pork)  
**ENSALADA ILUSTRADA**  
ILLUSTRATED SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL**  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**LECHUGA Y BROTES**  
LETTUCE AND MUNGS  
**FRUTA**  
FRUIT

27

671 Kcal. P.: 9 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**LECHUGA Y ESPÁRRAGOS**  
LETTUCE AND ASPARAGUS  
**FRUTA**  
FRUIT

28

704 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 33 G.: 7

**MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA**  
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE  
**BACALAO A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE COD  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

29

587 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 9

**STOP FOOD WASTE**  
**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**ROPA VIEJA (Garbanzos guisados con dados de cerdo)**  
"ROPA VIEJA" (Chickpeas stewed with pork)  
**FRUTA**  
FRUIT

30

694 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 32 G.: 6

**LENTEJAS CON CALABAZA**  
LENTILS WITH PUMPKIN  
**POLLO REHOGADO CON SALSA AGRIDULCE**  
CHICKEN SAUTEED WITH SWEET AND SOUR SAUCE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## 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.**