

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

4

614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DELUXE
DELUXE POTATOES

FRUTA
FRUIT

5

623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA
FRUIT

6

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

7

582 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGOS

FRUTA
FRUIT

8

688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

11

497 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 48 G.: 14

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUI SANTES
CORN, PUMPKIN AND PEAS "SUCCOTASH"

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

12

686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

FAJITAS CON CHILI DE LEGUMBRETA
LEGUME CHILI FAJITAS

FRUTA
FRUIT

13

627 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD

YOGUR
YOGHURT

14

573 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS
NEGRAS

PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK
OLIVES

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

18

692 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT,
AND POTATO)

LECHUGA
LETTUCE

HELADO
ICE CREAM

19

668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

20

716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG

FRUTA
FRUIT

21

785 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 17

MERCADO DE LINJIANG STREET (TAIWAN)
SOPA TAIWANESA
TAIWANESE SOUP

LU ROU FAN (ESTOFADO DE CERDO TAIWANES)
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

FRUTA
FRUIT

22

700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA
FRUIT

25

605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

26

587 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 41 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI

POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN

PATATA ASADA
ROAST POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION
LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO
STEWED LENTILS WITH LEEKS

FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

28

643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

29

587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND
CHICKEN

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.



FISH
REVOLUTION



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



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

