

C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Junio - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6</p> <p>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)</p> <p>SALMÓN CON SALSAS MEDITERRANEA SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p>TOMATE ALIÑADO TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>2 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p>HUEVOS FRITOS CON PISTO FRIED EGGS WITH RATATOUILLE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>3 662 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 11</p> <p>SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES SAUTEED BROCCOLI AND MUSHROOMS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p>ARROZ INTEGRAL WHOLE MEAL RICE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 732 Kcal. P.: 15 HC.: 60 L.: 20 G.: 2</p> <p>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR CHICKPEAS, MONKFISH AND SQUID STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p>POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>8 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4</p> <p>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p>ABADEJO A LA ROTEÑA IN THE STYLE OF ROTA POUT</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE</p> <p>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO GRILLED PORK CHOPS</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>10 550 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9</p> <p>VICHYSOISE VICHYSOISE</p> <p>YAKITORI DE POLLO CHICKEN YAKITORI</p> <p>PATATA Y CEBOLLA POTATOE AND ONION</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 682 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7</p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI</p> <p>TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y BROTES LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p>ENSALADILLA DE ARROZ RICE SALAD</p> <p>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO CHICKPEAS WITH SAUTEED VEGETABLES AND TURKEY</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>15 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>16 710 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 14</p> <p>ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN</p> <p>CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS BEAN CHILI WITH BROAD BEANS AND VEGETABLES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS</p> <p>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6</p> <p>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS</p> <p>CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p>LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA PUMPKIN AND CARROTS CREAM</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA BURGER</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



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 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



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

Espárago 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

