

C. CORAZON INMACULADO

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



4

765 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

5

776 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

TALLARINES CON VERDURAS AL ESTILO THAI
THAI-STYLE VEGETABLE NOODLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

6

664 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 7

GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS (ZANAHORIA,
TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
CHICKPEAS WITH VEGETABLES STEW
REVUELTO DE JAMÓN YORK
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

7

734 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

8

547 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

11

764 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

12

558 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

AL SON DE LA TERRETA
(C. VALENCIANA)
ENSALADA MEDITERRANEA
MEDITERRANEAN SALAD
PAELLA TRADICIONAL VALENCIANA
TRADITIONAL VALENCIAN PAELLA
CÍTRICOS DE LA TERRETA
CITRUS FRUITS FROM LA TERRETA

13

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

14

595 Kcal. P.: 22 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO AL AJILLO
CHICKEN WITH GARLIC
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

15

678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

18

770 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

19

662 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEANS

FRUTA
FRUIT

20

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA
FRUIT

21

426 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

FRUTA
FRUIT

22

487 Kcal. P.: 25 HC.: 45 L.: 28 G.: 8

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y
ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW
FRUTA
FRUIT

25

762 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD

FRUTA
FRUIT

26

522 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 6

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

27

453 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 11

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
FISH LASAÑA DE MERLUZA
FISH LASAGNA OF HAKE
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

28

682 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
LECHUGA Y JUDÍA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

29

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH
CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,
PARA ADEREZAR LAS CENAS
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**