

C. CORAZON INMACULADO

Diciembre - 2024

CONCEPCIÓN MAXIMIANO ALONSO
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº MAD00023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 708 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 29 G.: 8

ARROZ BLANCO
WHITE RICE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
FRUTA
FRUIT

3 543 Kcal. P.: 21 HC.: 56 L.: 21 G.: 3

MACARRONES SALTEADOS
MACARONI WITH OLIVE OIL
ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH
FRUTA
FRUIT

4 552 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
FRUTA
FRUIT

5 485 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 8

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
FRUTA
FRUIT

6

FESTIVO

9 538 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

10 676 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA
FRUIT

11 551 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)

PORRUSALDA
COD AND LEEK STEW
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
SUKALKI (PORK STEW)
QUESITO Y MEMBRILLO
CHEESE AND QUINCE MINCE

12 632 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

13 620 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE AND OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

16 745 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

17 580 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

19 715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

20 538 Kcal. P.: 13 HC.: 65 L.: 19 G.: 4

CREMA DE SAINT GERMAIN
SAINT GERMAIN SOUP CREAM
FIDEUA DE MERLUZA Y RAPE
NOODLES OF HAKE AND MONKFISH
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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** 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...

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:



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