

C. CORAZON INMACULADO

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 757 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10 625 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR
PEACHES IN SYRUP

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

4 651 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

11 533 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 12

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

18 739 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 33 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
NATILLAS
CUSTARD CREAM

25 708 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

5 776 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 60 G.: 16

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

12 795 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

19 634 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

26 805 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ESPIRALES AL PESTO
PASTA WITH PESTO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

6 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

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
YOGUR
YOGHURT

13 678 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 35 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
GELATINA
JELLY

20 618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 4

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

27 684 Kcal. P.: 10 HC.: 63 L.: 25 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
PIZZA MARGARITA
MARGARITA PIZZA
LECHUGA
LETTUCE
GELATINA
JELLY

7 703 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 46 G.: 10

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

14 594 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

21 721 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
YOGUR
YOGHURT

28

NO LECTIVO

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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.**