

C. CORAZON INMACULADO

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

682 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 7

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

5

670 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 10

ESPAGUETIS CON CHORIZO
SPAGHETTI WITH SAUSAGE

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

6

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS
WHITE BEAN STEW

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

7

755 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

10

754 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

11

791 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

12

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

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM

HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUR WITH CARAMELIZED ONION

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

14

804 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

MACARRONES CON PISTO
PASTA WITH PISTO

SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

NATILLAS
CUSTARD CREAM

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

18

822 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 9

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

19

736 Kcal. P.: 8 HC.: 37 L.: 52 G.: 10

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

20

786 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 47 G.: 12

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

21

610 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

24

702 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS

EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

25

634 Kcal. P.: 21 HC.: 30 L.: 47 G.: 11

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA, MAÍZ Y OLIVAS
LETTUCE, SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA
FRUIT

26

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

27

535 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS

LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

28

725 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 40 G.: 8

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

SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

HELADO
ICE CREAM

31

668 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL

FISHFOCACCIA A LA BARBACOA
FISH FOCACCIA WITH BARBECUE SAUCE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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...

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.**