

C. CORAZON INMACULADO

Diciembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 629 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

2 598 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 25 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

MERLUZA CON SAMFAINA
HAKE WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

3 680 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 38 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

YOGUR
YOGHURT

4 750 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 12

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

7

FESTIVO

8

FESTIVO

9 792 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

YOGUR
YOGHURT

10

726 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE

MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

11 770 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

14

639 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

15

663 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

ABADEJO AL HORNO
BAKED FISH

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

16

650 Kcal. P.: 27 HC.: 26 L.: 44 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO CON QUESO EDAM
BROCCOLI AU GRATIN WITH CHEESE EDAM

POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

17

682 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

FRUTA
FRUIT

18

887 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 46 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

21

591 Kcal. P.: 27 HC.: 35 L.: 35 G.: 10

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA
FRUIT

22

909 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 11

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP

HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM



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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.



¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

1 Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



BUREAU VERITAS

3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest