

# C. CORAZON INMACULADO

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

583 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
HUEVOS CON PISTO EXTREÑO  
EGGS WITH RATATOUILLE  
YOGUR  
YOGHURT

FESTIVO

472 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 41 G.: 8  
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
FRUTA  
FRUIT

776 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 10  
MENESTRA DE VERDURAS  
MIXED VEGETABLES  
POLLO KENTUCKY  
KENTUCKY CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

615 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 11

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON  
CREAM OF BROCCOLI AND HAM  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
FRUTA  
FRUIT

730 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 11  
CODITOS CON SOFRITO  
PASTA WITH SAUCE  
SALCHICHAS AL HORNO  
SAUSAGES  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
FRUTA  
FRUIT

508 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 38 G.: 5  
CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
FRUTA  
FRUIT

604 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 35 G.: 8  
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA  
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO  
FRUTA  
FRUIT

581 Kcal. P.: 18 HC.: 67 L.: 11 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW  
FRUTA  
FRUIT

705 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 42 G.: 12  
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN  
CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM  
POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA  
VEGETABLE CHICKEN WITH POTATO PUREE  
HELADO  
ICE CREAM

814 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 10  
MACARRONES CON QUESO Y OREGANO  
MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN  
POLLO AL HORNO  
CHICKEN ROAST  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

808 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 10  
ARROZ ABANDA  
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PORK HEAD IN SAUCE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

577 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 38 G.: 12

SOPA DE MENUDILLOS  
SOUP  
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE  
HELADO  
ICE CREAM

794 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 5  
ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE  
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

795 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 46 G.: 7  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
TOMATE NATURAL EN RODAJAS  
FRESH TOMATO SLICES  
FRUTA  
FRUIT

671 Kcal. P.: 17 HC.: 44 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

602 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6  
ESPIRALES A LA CARBONARA  
PASTA SPIRALS CARBONARA  
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA  
FRUIT

517 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 51 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

802 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12  
MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
FRUTA  
FRUIT

752 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 39 G.: 5  
ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA  
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

786 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 6  
ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
PALOMETA EN ADOBO  
MARINATED FISH  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN  
CREMA DE CALABAZA  
CREAM OF PUMPKIN SOUP  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSA BARBACOA  
BEEF BURGUER WITH BARBACUE SAUCE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
GELATINA DE FRESA  
STRAWBERRY GELATIN



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST con las familias

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.

Scolarest

## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



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
Huevos	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Scolarest