

# C. CORAZON INMACULADO

Septiembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES


























8 738 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS  
CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

9 716 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

MACARRONES A LA CARBONARA  
MACARONI CARBONARA

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

TOMATE NATURAL  
FRESH TOMATO

FRUTA  
FRUIT

10 722 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 11

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS  
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

11 530 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PORK HEAD IN SAUCE

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA  
MUNG BEAN SPROUT SALAD

YOGUR  
YOGHURT

14 624 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR  
TRICOLOR PASTA SALAD

TORTILLA DE JAMÓN YORK  
HAM OMELETTE

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

15 577 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 23 G.: 3

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

GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

16 719 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES  
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS

ALBÓNDIGAS CON BOLONESA VEGETAL  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

HELADO  
ICE CREAM

17 591 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

18 812 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

PECHUGA EMPANADA  
BREADED CHICKEN BREAST

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

21 609 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

22 608 Kcal. P.: 26 HC.: 34 L.: 38 G.: 11

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ  
POTATOES SALAD WITH EGG AND SWEETCORN

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

FRUTA  
FRUIT

23 521 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 50 G.: 16

CREMA DE PUERROS  
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA HORNEADA  
CON PISTO MANCHEGO

CLASSIC BURGHER WITH RATATOUILLE

YOGUR  
YOGHURT

24 652 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 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

25 753 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 ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

28 552 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 28 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO  
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE

FRUTA  
FRUIT

29 680 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 8

PAELLA ALICANTINA  
ALACANT PAELLA

FILETE DE PALOMETA AL HORNO  
BAKED FISH FILLET

HELADO VAINILLA  
ICE CREAM

30 766 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 42 G.: 6

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES  
LENTILS WITH GREEN BEANS

EMPANADO DE JAMON Y QUESO  
BREADED HAM AND CHEESE

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT



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



## 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