

# C. CORAZON INMACULADO

Junio - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

651 Kcal. P.: 26 HC.: 24 L.: 47 G.: 13

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**POLLO (CONTRAMUSLO) AL LIMÓN**  
LEMON CHICKEN  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

793 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

**JORNADA FISH REVOLUTION**  
**ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE, CHORIZO DE MAR Y QUESO RALLADO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE, SEA CHORIZO AND CHEESE  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y PATATA MARINA**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND SEA POTATO  
**FRUTA**  
FRUIT

748 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**SECRETO DE CERDO ESTOFADO**  
SECRET OF PORK BRAISED  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**FRUTA**  
FRUIT

647 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11

**ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE**  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO  
**TORTILLA DE QUESO CON CEBOLLINO**  
CHEESE AND CHIVE OMELETTE  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**FRUTA**  
FRUIT

729 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 11

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR CON PICATOSTES**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM WITH CROUTONS  
**PIZZA CON ATÚN, CEBOLLA, MOZZARELLA Y OLIVAS**  
PIZZA WITH TUNA, ONION, MOZZARELLA AND OLIVES  
**HELADO**  
ICE CREAM

688 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 11

**ENSALADA CAMPERA**  
COUNTRY SALAD  
**POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA**  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE  
**FRUTA**  
FRUIT

753 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA**  
RICE WITH TOMATO AND ONION  
**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

633 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 10

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

617 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

**VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)**  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)  
**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO**  
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

654 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 11

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE MACARONI  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO**  
BAKED PORK NEEDLE STEAK WITH ONION AND PEPPER  
**BRESA**  
**FRUTA**  
FRUIT

748 Kcal. P.: 15 HC.: 26 L.: 57 G.: 16

**ENSALADA ALEMANA**  
GERMAN SALAD  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**YOGUR**  
YOGHURT

726 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA**  
GRANNY'S STEWED LENTILS  
**TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN YORK**  
POTATO AND HAM OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

746 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

**ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS**  
RICE WITH VEGETABLES  
**MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO**  
BAKED SALMON MEDALLION WITH LEEK, CARROT AND FENNEL  
**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
BEAN SPROUT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

739 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 51 G.: 8

**ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)**  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

681 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 42 G.: 11

**GUISANTES CON JAMÓN**  
PEAS WITH HAM  
**POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA**  
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

608 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 28 G.: 5

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**MERLUZA AL HORNO AL ESTILO CAJÚN**  
CAJUN-STYLE BAKED HAKE  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

808 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

871 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 42 G.: 13

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**HELADO**  
ICE CREAM

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

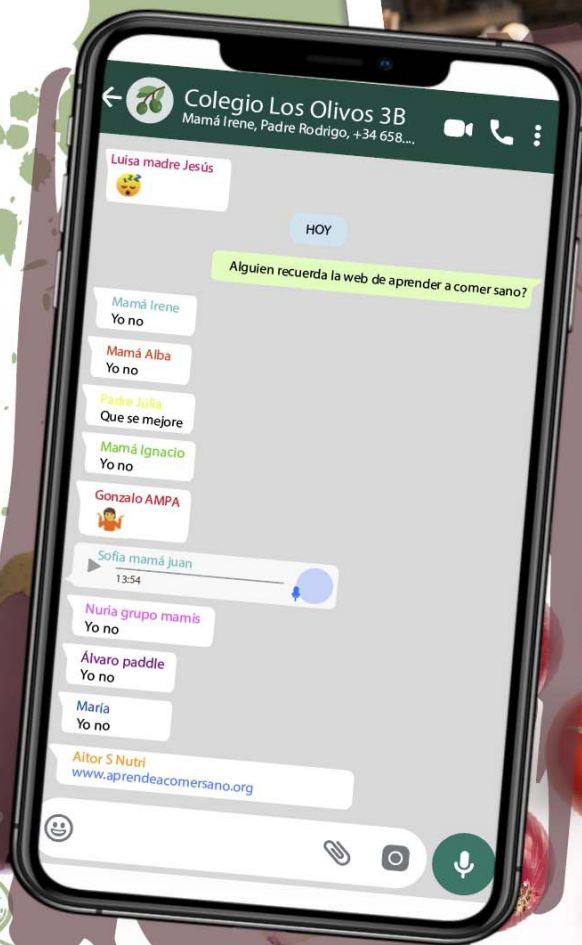
Grow FOOD BANKS

**AITOR SANCHEZ**



# Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



| 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                                 |



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.