

# C. CORAZON INMACULADO

Enero - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

776 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

692 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ

HUEVOS REVUELTOS CON ATUN  
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

10

735 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

POLLO KENTUCKY  
KENTUCKY CHICKEN

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

11

491 Kcal. P.: 19 HC.: 61 L.: 15 G.: 4

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

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE  
STEW

FRUTA  
FRUIT

12

463 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 37 G.: 6

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

MERLUZA A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE HAKE

LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT

FRUTA  
FRUIT

16

701 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 5

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA)

CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE  
VERDURAS

HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA

FRUTA  
FRUIT

17

731 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUI SADAS CON CALABAZA  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

YOGUR  
YOGHURT

18

676 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 50 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND  
POTATO)

DELICIAS DE POLLO ORLY  
BATTERED CHICKEN

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

19

567 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 42 G.: 13

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

CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PORK HEAD IN SAUCE

TOMATE Y OLIVAS  
TOMATO AND OLIVES

FRUTA  
FRUIT

20

591 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

23

594 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 43 G.: 7

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

24

813 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

25

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

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

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE  
STEW

YOGUR  
YOGHURT

26

759 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS CON TOMATE  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA  
LETTUCE, TOMATO AND APPLE SALAD

FRUTA  
FRUIT

27

607 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES  
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

FRUTA  
FRUIT

30

600 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

CREMA DE GUI SANTES  
PEA SOUP

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

31

669 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 5

MACARRONES A LA NAPOLITANA  
NAPOLITANA STYLE MACARONI

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA  
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

FRUTA  
FRUIT

AQUÍ  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Caring  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

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. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS  
Scolarest