

# C. CORAZON INMACULADO

Febrero - 2023

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

27

28

29

30

31

496 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

778 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 7

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**ARROZ CANTONÉS**  
CANTONICE RICE

**CABALLA MARINADA EN SOJA Y NARANJA CON FALSO COUS COUS DE VERDURAS**  
MACKEREL MARINATED IN SOY AND ORANGE WITH FAKE VEGETABLE COUS COUS

FRUTA  
FRUIT

558 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 51 G.: 13

**BRÓCOLI REHOGADO**  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE

YOGUR  
YOGHURT

766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

613 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY**  
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

570 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 9

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

**POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN WITH GARLIC

VERDURAS  
VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

669 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 30 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS**  
PORK STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES

FRUTA  
FRUIT

568 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 12

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CARROTS  
**HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO**  
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES

YOGUR  
YOGHURT

743 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 8

**MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)**  
MACARONI BOLOGNESE  
**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

FRUTA  
FRUIT

596 Kcal. P.: 26 HC.: 36 L.: 34 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**GALLO SAN PEDRO EN ADOBO AL HORNO**  
SAN PEDRO ROOSTER IN MARINADE, BAKED  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

706 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 9

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

**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

496 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

837 Kcal. P.: 7 HC.: 53 L.: 37 G.: 9

**MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL**

**ARROZ A LA VENECIANA**  
VENECIANA STYLE RICE  
**FLAMENQUINES**  
BATTERED PORK FILLET STUFFED WITH CURED HAM  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

689 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

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

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

735 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 8

**JORNADA FISH REVOLUTION**

**TALLARINES CON TOMATE Y QUESO**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND CHEESE  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA CAZADORA CON CHAMPIÑONES Y PATATA MARINA**  
HAKE DUMPLINGS IN HUNTER SAUCE WITH MUSHROOMS AND SEA POTATO

YOGUR  
YOGHURT

577 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 13

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

NO LECTIVO

NO LECTIVO

693 Kcal. P.: 9 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

**SOPA DE LLUVIA**  
PASTA SOUP  
**EMPANADO DE PAVO Y QUESO**  
BREADED TURKEY AND CHEESE  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR  
YOGHURT

Aquí  
SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE  
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS



**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