

C. CORAZON INMACULADO

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

1

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

2

539 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

3

643 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 32 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO
DE AJO
BAKED COD WITH GARLIC
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

6

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

7

752 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
CROQUETES ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

593 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

9

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

10

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA
JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13

551 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 28 G.: 8

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

14

569 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

15

801 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 7

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE ANCHOVY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

16

739 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 13

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
RED KIDNEY BEANS WITH RICE
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

17

701 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8

ESPAGUETIS A LA CREMA
SPAGHETTI WITH CREAM
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20

FESTIVO

21

537 Kcal. P.: 17 HC.: 22 L.: 60 G.: 18

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

22

550 Kcal. P.: 22 HC.: 60 L.: 14 G.: 2

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
ANGLERFISH DICE "À LA MARINIÈRE"
FRUTA
FRUIT

23

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

24

683 Kcal. P.: 8 HC.: 56 L.: 33 G.: 7

JORNADA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
ROLLITO DE PRIMAVERA CON PATATA MARINA Y
VERDURAS THAI
CHINESE SPRING ROLLS WITH POTATO AND THAI
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

27

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

28

616 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 41 G.: 12

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

29

538 Kcal. P.: 16 HC.: 63 L.: 18 G.: 3

ARROZ CON CHAMPIÑONES, GUISANTES Y
ZANAHORIA
RICE WITH MUSHROOMS, PEAS AND CARROT
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALS
A DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND
ONIONS
FRUTA
FRUIT

30

849 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

31

NO LECTIVO

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