

C. CORAZON INMACULADO

Febrero - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

495 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

2

598 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 16

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND
NOODLES WITH PASTA STARS
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

5

795 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

6

753 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES
FRUTA
FRUIT

8

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 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

9

632 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 40 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
GELATINA
JELLY

12

677 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 51 G.: 17

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

13

577 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 35 G.: 10

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

14

656 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 47 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
GELATINA
JELLY

15

702 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 49 G.: 12

JORNADA COLISEO (ITALIA)
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS A LA ITALIANA
CON PARMESANO
CREAM OF CARROTS AND LEEKS WITH PARMESAN
PIZZA ROMANA CON TOMATE, QUESO Y JAMON
ROMANO PIZZA WITH TOMATO, CHEESE AND HAM
YOGUR
YOGHURT

16

622 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

544 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

20

666 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 42 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y
ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

21

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

22

NO LECTIVO

23

NO LECTIVO

26

784 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

665 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 27 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

28

500 Kcal. P.: 21 HC.: 28 L.: 48 G.: 11

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
GELATINA
JELLY

29

587 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
ART



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día