

C. CORAZON INMACULADO

Marzo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

629 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 30 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

6

605 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 15

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

7

831 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
HELADO
ICE CREAM

8

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

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

9

760 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

684 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 10

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT



11

551 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

12

770 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 40 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

13

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

14

710 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE
FRUTA
FRUIT

15

588 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
GELATINA
JELLY



18

678 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 8

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
FRUTA
FRUIT

19

584 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

20

735 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA ASADA CON GNOCCHI DE COL LOMBARDA
ROASTED HAKE FILLET WITH GNOCCHI IN RED CABBAGE PESTO
YOGUR
YOGHURT

21

615 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, ONION AND CARROT
FRUTA
FRUIT

22

NO LECTIVO



25

NO LECTIVO

26

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

FESTIVO

29

FESTIVO



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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: