

C. CORAZON INMACULADO

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS

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

FRUTA
FRUIT

7

701 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

678 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

JUREL CON ACEITE DE ESPÁRRAGO VERDE Y MENESTRA
DE VERDURA
HORSE MACKEREL WITH GREEN ASPARAGUS OIL AND
VEGETABLE STEW

FRUTA
FRUIT

9

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 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

577 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 53 G.: 19

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

HELADO
ICE CREAM

13

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP

ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
GRANDMA'S MEATBALLS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

14

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

15

FESTIVO

16

602 Kcal. P.: 27 HC.: 40 L.: 25 G.: 7

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS
PORK, PEA AND CARROT STEW

FRUTA
FRUIT

17

794 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y
FRITO)

ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

20

734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)

PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA
Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21

764 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

22

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 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

23

665 Kcal. P.: 27 HC.: 30 L.: 41 G.: 13

COLIFLOR CON BECHAMEL
CAULIFLOWER WITH BECHAMEL SAUCE

POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE

YOGUR
YOGHURT

24

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

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

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

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

27

801 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 42 G.: 8

CODITOS A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE PASTA

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

FRUTA
FRUIT

28

718 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS DE BACALAO
COD CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

29

605 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

30

593 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

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

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

31

641 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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		Kiwi		Uva	
Plátano		Mandarina		Fresa	
Manzana		Aguacate		Granada	
Naranja		Melón			

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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