

C. CORAZON INMACULADO

Enero - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

FESTIVO

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

824 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 42 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

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

FRUTA
FRUIT

9

709 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

MACARRONES A LA NAPOUITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

12

652 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE

ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HADDOCK WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

13

624 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

14

612 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 8

CREMA DE BONIATO
SWEET POTATO CREAM

BOQUERONES A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN-STYLE ANCHOVIES

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

15

686 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

16

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 39 G.: 12

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
SPAGHETTI CARBONARA

POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

19

722 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 10

TALLARINES CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA
PASTA WITH VEGETABLES IN SOY SAUCE

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

20

705 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

21

624 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 28 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO
CABBAGE

YOGUR
YOGHURT

22

605 Kcal. P.: 9 HC.: 32 L.: 55 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

23

773 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 27 G.: 12

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

PANINI CON BOLOÑESA VEGETAL DE LEGUMBRETA
PANINI WITH VEGETABLE LEGUME BOLOGNESE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

26

592 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 45 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES
CARROT'S CREAM WITH CROUTONS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

27

884 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 42 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

EMPANADILLAS DE ATÚN
TUNA PASTIES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

YOGUR
YOGHURT

28

RECETA FISH REVOLUTION

693 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 27 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

BACALAO A BRAS
BRAS STYLE COD

FRUTA
FRUIT

29

751 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 13

ESPIRALES CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR
YOGHURT

30

DÍA DE LA PAZ

546 Kcal. P.: 25 HC.: 40 L.: 33 G.: 9

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

POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN

FRUTA
FRUIT



FISH
REVOLUTION



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.