

C. CORAZON INMACULADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Febrero - 2026

VIERNES

2	765 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 11	3	615 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 12	4	626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3	5	601 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 4	6	785 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 45 G.: 9
ESPAGUETIS A LA CARBONARA SPAGHETTI CARBONARA		CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS		SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES		ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW	
TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE		POLLO ASADO ROAST CHICKEN		COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO		ABADEJO A LA BILBAÍNA BILBAINA STYLE POUT		SAN JACOB PORK & CHEESE "SAN JACOB"	
TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT		PATATA PANADERA SUCCED POTATOES		REPOLLO CABBAGE		ENSALADA VARIADA MIXED SALAD		LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN	
FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT	
9	542 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 47 G.: 10	10	580 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 29 G.: 7	11	663 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7	12	741 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 8	13	706 Kcal. P.: 13 HC.: 29 L.: 56 G.: 14
CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM		ARROZ CANTONÉS CANTONICE RICE		LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW		MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL MACARRONES CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO MACARONI WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE		CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL	
POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO		FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE		TORTILLA DE ATÚN TUNA OMELETTE		HAMBURGUESA DE PAVO EN DISFRAZ DE PIZZA TURKEY BURGUR IN PIZZA COSTUME		CINTA DE LOMO AL AJILLO GARLIC PORK LOIN SLICES	
LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO		YOGUR YOGHURT		TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN		LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO		PATATA GAJO POTATOES	
FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		GELATINA DE FRESA STRAWBERRY GELATIN		FRUTA FRUIT	
16	694 Kcal. P.: 29 HC.: 20 L.: 50 G.: 13	17	623 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 26 G.: 6	18	744 Kcal. P.: 12 HC.: 66 L.: 19 G.: 3	19	626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3	20	579 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12
CREMA DUBARRY (CREMA DE COULIFLOR Y PATATA) DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES		JORNADA FISH REVOLUTION ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES		SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES		JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE	
POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE		LACÓN A LA GALLEGA GALICIAN STYLE BOILED PORK		FISH EMPANADILLAS FISH PASTIES		COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO		TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE	
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA LETTUCE, SWEET CORN AND APPLE		FRUTA FRUIT		LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO		REPOLLO CABBAGE		TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT	
YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT	
23	773 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 35 G.: 5	24	840 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 51 G.: 11	25	742 Kcal. P.: 28 HC.: 30 L.: 40 G.: 9	26	636 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 45 G.: 14	27	722 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8
LENTEJAS A LA JARDINERA VEGETABLE LENTILS		ESPIRALES AL PESTO PASTA WITH PESTO SAUCE		MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS		BRÓCOLI CON BECHAMEL BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE		ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)	
CROQUETAS DE BACALAO COD CROQUETTES		HUEVOS FRITOS FRIED EGGS		POLLO A LA PORTUGUESA PORTUGUESE-STYLE CHICKEN LEGS		ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS MEATBALLS WITH FRENCH FRIES		SALMÓN EN SALSA SALMON IN SAUCE	
ENSALADA DE MAÍZ SWEETCORN SALAD		PATATAS FRITAS FRENCH FRIES		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO	
FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT		FRUTA FRUIT		FRUTA FRUIT		YOGUR YOGHURT	

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.