

# C. CORAZON INMACULADO

Abril - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

6

NO LECTIVO

7

599 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO  
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA  
FRUIT

8

680 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 35 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

9

588 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE Y CEBOLLA  
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

10

576 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 25 G.: 6

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO & CABBAGE STEW

FRUTA  
FRUIT

13

558 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

14

797 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 9

ESPIRALES (INTEGRAL) A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE Y BACON)  
WHOLE-WHEAT PASTA CARBONARA

FILETE DE ABADENO REBOZADO  
BATTERED HADDOCK FILLET

TOMATE CON ORÉGANO  
TOMATO AND OREGANO

FRUTA  
FRUIT

15

562 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

FRÍJOLES RANCHEROS GUISADOS CON MAGRO  
BEEF BEANS STEWED WITH PORK

YOGUR  
YOGHURT

16

824 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

MERCADO DE MISIR ÇARSINI  
(TURQUÍA)

ARROZ A LA TURCA CON GARBANZOS  
TURKEY RICE WITH CHICKPEAS

POLLO TURCO AL HORNO  
ROASTED TURKISH CHICKEN

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

17

661 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA  
GRILLED TURKEY BURGER

LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR  
YOGHURT

20

681 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 42 G.: 7

GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA  
PEAS, POTATOES AND CARROT

CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

21

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

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

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

22

757 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS  
RICE WITH VEGETABLES

SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN  
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON

TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE  
TOMATO AND GREEN PEPPER

YOGUR  
YOGHURT

23

519 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

DÍA DEL LIBRO  
SOPA DE LETRAS

PASTA LETTER SOUP

LACÓN CON PATATAS COCIDAS  
BOILED LEG OF PORK WITH COOKED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

24

717 Kcal. P.: 25 HC.: 32 L.: 38 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNG

FRUTA  
FRUIT

27

791 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

FRUTA  
FRUIT

28

631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

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

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

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

29

694 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 36 G.: 11

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACÓN  
WHOLE-WHEAT MACARRONI CARBONARA WITH BACON

BACALAO A LA RIOJANA  
RIOJA STYLE COD

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

30

778 Kcal. P.: 25 HC.: 35 L.: 36 G.: 8

LENTEJAS CON CALABAZA  
LENTILS WITH PUMPKIN

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT



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 van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

# 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](http://www.scolarest.es)

NOTAS:



Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.\*

## 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

## 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.**