

# MENU ESCOLAR COLEGIO CORAZON INMACULADO 547501

Mayo - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATAS DELUXE  
FRUTA

5 623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
ABADEJO EN ADOBO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

6 631 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

7 715 Kcal. P.: 27 HC.: 23 L.: 47 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

8 688 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
TORTILLA DE CALABACÍN  
LECHUGA Y MAÍZ  
YOGUR

11 532 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 15

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUI SANTES  
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
TOMATE Y ZANAHORIA  
FRUTA

12 686 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 22 G.: 11

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS  
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

13 627 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

CREMA DE VERDURAS  
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
PATATA PANADERA  
FRUTA

14 533 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 44 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS FRITOS  
CON ENSALADA  
YOGUR

15 720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

FESTIVO

18 692 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA  
HELADO

19 628 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS  
POLLO AL AJILLO  
LECHUGA Y OLIVAS  
FRUTA

20 716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

ENSALADA CAMPERA  
GARBANZOS BOLOÑESA  
FRUTA

21 723 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 40 G.: 13

SOPA DE PICADILLO  
MAGRO CON TOMATE  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

22 700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE LEGUMBRES  
TORTILLA DE PATATA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

25 605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO  
MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA

26 721 Kcal. P.: 29 HC.: 24 L.: 45 G.: 13

BRÓCOLI GRATINADO  
POLLO AL LIMÓN  
PATATA ASADA  
FRUTA

27 584 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 10

JORNADA FISH REVOLUTION  
LENTEJAS ESTOFADAS  
BOQUERONES A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA

28 643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)  
HUEVOS FRITOS  
CON PATATAS  
FRUTA

29 587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS  
REPOLLO  
HELADO



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:



## 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.**