

# C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Septiembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



























Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

**SCOLAREST**  
con las familias



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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

**14** 769 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 5  
TALLARINES CON TOMATE Y QUESO  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

**15** 630 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 7  
SOPA DE PICADILLO  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
PURÉ DE PATATAS  
FRUTA

**16** 560 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 50 G.: 17  
CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO  
FRESCO  
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA  
YOGUR

**17** 637 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 6  
ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

**18** 793 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 8  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
ZANAHORIA  
MINIEMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

**21** 588 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 44 G.: 8  
LENTEJAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE ATÚN  
ENSALADA IV ESTACIONES  
GELATINA

**22** 664 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 42 G.: 12  
PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

**23** 723 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 15  
SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA  
MARAVILLA, HUEVO Y YORK  
LOMO DE SAJONIA ASADO A LA MIEL  
PATATA PANADERA  
FRUTA

**24** 567 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 56 G.: 17  
CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA DE POLLO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
YOGUR

**25** 654 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 33 G.: 5  
ARROZ CANTONÉS CON TORTILLA,  
ZANAHORIA Y GUIANTES  
PALITOS DE MERLUZA  
TOMATE PROVENZAL  
FRUTA

**28** 630 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 7  
CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE  
PAN  
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE  
FRUTA

**29** 679 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 9  
FIDEUA CON POLLO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
HELADO VAINILLA

**30** 737 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 43 G.: 6  
POTAJE DE GARBANZOS  
EMPANADO DE JAMON Y QUESO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

## QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



## FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO



## menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono



Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

## TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



### Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest