

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 768 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO
ABADEJO A LA ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

2 791 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3 617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

4 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
FRUTA

5 859 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON
SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA
MANTEQUILLA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8 628 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13

WOK DE BROCOLI Y SOJA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9 699 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 43 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10 665 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA JULIANA CON FIDEOS
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11 778 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12 769 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
MACARONI BECHAMEL
FRUTA

15 695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

16 746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

17 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
YOGUR

18 674 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 25 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

19 689 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 13

CREMA DE GUISANTES
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA
POCHADA
PATATAS FRITAS
FRUTA

22 642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23 677 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
FRUTA

24 811 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ THAI
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25 577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

26 646 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 11

STOP FOOD WASTE
SOPA DE FIDEOS
ROPA VIEJA
HELADO

29 593 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 12

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE
PAN
ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA
FRUTA

30 607 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
TOMATE Y MAÍZ
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: **Legenda:** 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

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola
Remolacha		Col		Apio
Espinacas		Lombarda		Zanahoria
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas
Puerro		Brócoli		Acelgas
				Patatas

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon
Caballa		Mero		Sepia
Dorada		Lubina		Trucha
Palometa		Pez espada		

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día

NOTAS: