

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	SOPA MINISTRONE RABAS DE CALAMAR FRUTA	NO LECTIVO
6	7	8	9	10
784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6 LENTEJAS CON VERDURAS NUGGETS DE POLLO ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ FRUTA	729 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 8 ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	581 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 18 CREMA DE CALABAZA CABEZADA DE CERDO EN SALSA LECHUGA Y PEPINO HELADO	576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO FRUTA	631 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5 MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL LIMÓN ZANAHORIA EN RODAJAS FRUTA
13	14	15	16	17
599 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 57 G.: 12 CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y PIMIENTO ROJO YOGUR	701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11 SOPA CASERA DE AVE ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA PATATAS FRITAS FRUTA	691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4 ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	647 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 27 G.: 7 <u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS GELATINA	733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7 <u>JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)</u> ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO POLLO AGRIDULCE ENSALADA CHINA FRUTA
20	21	22	23	24
734 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 6 ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE) SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS TOMATE ALIÑADO FRUTA	655 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 10 CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN FRIJOLIBLANCOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) HELADO	654 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7 ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO HUEVOS REVUELTOS LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA	723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	669 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 41 G.: 13 COLIFLOR CON BECHAMEL POLLO ASADO AL ORÉGANO CON ARROZ PILAF YOGUR
27	28	29	30	31
741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10 CODITOS A LA NAPOLITANA REVUELTO DE QUESO LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA	718 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO LECHUGA Y TOMATE FRUTA	669 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 12 PATATAS GUIADAS CON MAGRO RABAS DE CALAMAR ENSALADA VERDE HELADO	645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12 SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	655 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS PIZZA MARGARITA CON JAMÓN YORK FRUTA

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

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
Plátano
Manzana
Naranja



Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada



VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro



Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli



Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas



PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada



Salmón
Sepia
Trucha



¿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 ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día