

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA
FRUTA

4 865 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
HELADO

5 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
FRUTA

6 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS
POLLO AL AJILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

7 806 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
LECHUGA Y CEBOLLA
GELATINA

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

11 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
LECHUGA
FRUTA

12 542 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
FRUTA

13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

14 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
FRUTA

17 666 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 34 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
LECHUGA Y JUDIA BROTE
HELADO

18 814 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 44 G.: 10

PATATAS CON CHOCO
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
PATATAS FRITAS
FRUTA

19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

20 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21 704 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 16

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

24 842 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE
NUGGETS DE POLLO
HELADO

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:



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

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

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

PODEMOS CENAR:

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.