

# 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 ABADAJE 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](http://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...**

**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.**