

C. SAGRADO CORAZÓN (GRANADA)

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

505 Kcal. P.: 10 HC.: 46 L.: 41 G.: 5

SOPA MINISTRONE
RABAS DE CALAMAR
FRUTA

NO LECTIVO

6

784 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
FRUTA

7

729 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 8

ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

8

581 Kcal. P.: 15 HC.: 31 L.: 52 G.: 18

CREMA DE CALABAZA
CABEZADA DE CERDO EN SALSA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

9

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

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

10

631 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MERLUZA AL LIMÓN
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

13

599 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 57 G.: 12

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

14

701 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

SOPA CASERA DE AVE
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA
PATATAS FRITAS
FRUTA

15

691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO
ABADEJO EN ADOBO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

647 Kcal. P.: 26 HC.: 41 L.: 27 G.: 7

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON QUINOA
ESTOFADO DE CERDO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS
GELATINA

17

733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO
POLLO AGRIDULCE
ENSALADA CHINA
FRUTA

20

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

21

655 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 10

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
FRIJOLIBLANCOS IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)
HELADO

22

654 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

723 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

24

669 Kcal. P.: 27 HC.: 31 L.: 41 G.: 13

COLIFLOR CON BECHAMEL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
CON ARROZ PILAF
YOGUR

27

741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

CODITOS A LA NAPOLITANA
REVUELTO DE QUESO
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
FRUTA

28

718 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CROQUETAS DE BACALAO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

29

669 Kcal. P.: 10 HC.: 35 L.: 54 G.: 12

PATATAS GUIADAS CON MAGRO
RABAS DE CALAMAR
ENSALADA VERDE
HELADO

30

645 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

NO LECTIVO

31

655 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

NO LECTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Salmon
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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día