

SAGRADO CORAZÓN - P2

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

4

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACÍN
YOGUR
M: YOGUR Y GALLETAS

5

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
POLLO AL LIMÓN
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

6

MACARRONES A LA NAPOLITANA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

7

FESTIVO

10

SOPA DE FIDEOS
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

11

BRÓCOLI CON PATATAS
TORTILLA FRANCESA
YOGUR
M: YOGUR Y GALLETAS

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
FILETE DE MERLUZA A LA LLAUNA (CON ALUBIAS)
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

14

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

17

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

18

CREMA DE GARBANZOS
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

19

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
GALLO SAN PEDRO CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

20

CREMA DE CALABACÍN
CROQUETAS DE JAMÓN
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

21

FIDEUA CON VERDURITAS
TORTILLA DE QUESO
YOGUR
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

26

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
LIMANDA AL HORNO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESCO
SALCHICHAS DE CERDO CON TOMATE HELADO
M: YOGUR Y GALLETAS

28

SOPA DE GALETS
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

NOTAS: Nuestros menús incluyen **PAN** y la bebida será **AGUA**.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

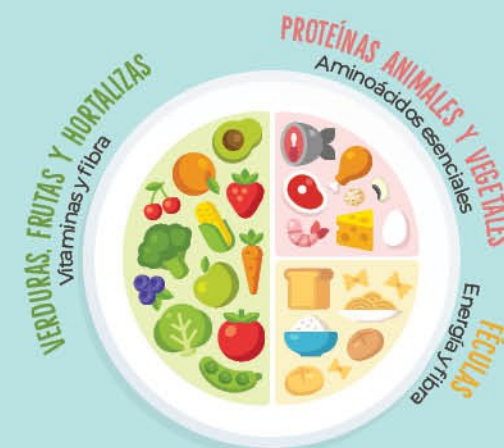
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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

→ 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

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.*

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.