

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
FILETE DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

4

SOPA JULIANA CON FIDEOS
SALMÓN A LA NARANJA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

5

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
REVUELTO DE CHAMPIÑÓN
LECHUGA Y ESPÁRRAGOS
FRUTA

6

QUINOA TRES DELICIAS
BACALAO ENCEBOLLADO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

7

FESTIVO

10

TABULÉ DE COUS COUS CON ACEITE DE HIERBAS AROMATICAS Y VERDURAS
GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE
CALABACÍN A LA PROVENZAL
FRUTA

11

CREMA PARMENTIER
PAVO ASADO CON MANZANAS
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA

12

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
GUISANTES CON ZANAHORIA
REVUELTO DE PATATAS Y PIMIENTO ROJO
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

13

ESPINACAS CON PATATAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
CALABAZA ASADA
FRUTA

14

CREMA DE ESPÁRRAGOS
TORTILLA DE ZANAHORIA Y GUISANTES
ENSALADA VERDE
FRUTA

17

SOPA DE FIDEOS
SALMON EN PAPILLOTE CON PUERRO, ZANAHORIA E HINOJO
FRUTA

18

JUDÍAS VERDES A LA VINAGRETA
HUEVOS REVUELTOS
PURÉ DE PATATAS CASERO
FRUTA

19

PISTO DE CALABAZA, ACEITE DE OLIVA Y ALBAHACA
FILETE DE PAVO MARINADA A LA PLANCHA
TOMATE ASADO CON HIERBAS
FRUTA

20

QUINOA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA CON ENELDO
FRUTA

21

PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS
BROCHETA DE POLLO ADOBADA CON VERDURAS
CHAMPIÑONES
FRUTA

24

ARROZ CON CALABAZA Y TRIGUEROS
MERLUZA CON SAMFAINA
FRUTA

25

SOPA DE ESTRELLAS
CHULETA DE PAVO AL HORNO CON PURE DE PATATA Y GUISANTES
FRUTA

26

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA MIXTA
FRUTA

27

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
CREMA DE COLIFLOR
BACALAO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

28

MENESTRA IMPERIAL
TORTILLA DE ATÚN
BERENJENA A LA PLANCHA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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

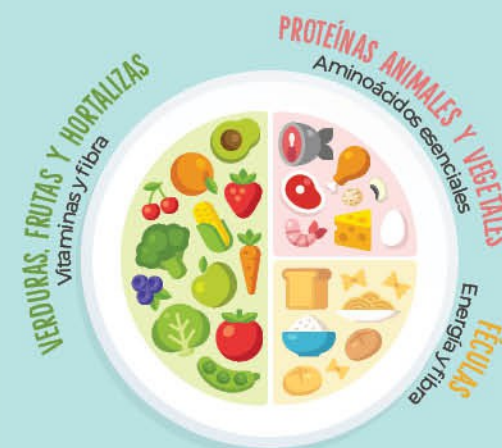
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.