

SAGRADO CORAZÓN - P2

LUNES

1

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
SALMÓN CON Salsa MEDITERRANEA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA ROTEÑA
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

15

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

MARTES

2

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA FRANCESA
HELADO

M: YOGUR Y GALLETAS

9

JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
YOGUR

M: YOGUR Y GALLETAS

16

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
CHILI DE FRIJOLES CON LEGUMBRETA Y VERDURAS
FRUTA

M: YOGUR Y GALLETAS

MIÉRCOLES

3

SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

10

VICHYSOISE
YAKITORI DE POLLO
PATATA Y CEBOLLA
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

17

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES

4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
GUISO DE GARBANZOS, RAPE Y CALAMAR
FRUTA

M: YOGUR Y GALLETAS

11

LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI
TORTILLA DE PATATA
FRUTA

M: YOGUR Y GALLETAS

18

TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA
CROQUETAS DE POLLO
FRUTA

M: YOGUR Y GALLETAS

Junio - 2026

VIERNES

5

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
POLLO ASADO CON TOMILLO
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

12

ENSALADILLA DE ARROZ
GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO
FRUTA

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
HAMBURGUESA COMPLETA
HELADO

M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA



FISH
REVOLUTION



Notas: Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada:
MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS
Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Plátano
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla
Coliflor
Espinacas

Espárrago
Verde
Guisantes
Habas
Judía Verde
Lechuga
Nabo
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria



Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.

CONSULTA ESTE QR
PARA MÁS INFORMACIÓN
SOBRE EL MENÚ

