

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - CAMPUS DE VERANO

Junio – Julio 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
ENSALADA VERDE
FRUTA

27

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO
FRUTA

23

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO A LA HORTELANA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

7

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS
ENSALADA VERDE
FRUTA

14

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

FESTIVO

1

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

EMPEDRADO DE GARBANZOS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

15

GUISANTES A LA CATALANA
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
VERDURAS
HELADO

29

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

25

LENTEJAS GUISADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
HELADO

23

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA

30

LENTEJAS GUISADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
FISHFOCACCIA MEDITERRANEA
FRUTA

10

ARROZ CON SAMFAINA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

17

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

24

MACARRONES A LA ITALIANA
CALAMARES A LA ROMANA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA



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.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



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

