

SAGRADO CORAZÓN - P2

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
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

6

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
MACARRONES (INTEGRAL) SALTEADOS
YOGUR
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

13

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

20

PAELLA DE VERDURAS
POLLO A LA CATALANA (OREJONES Y PASAS)
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

27

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

23

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

30

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
POLLO A LA HORTELANA
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

7

ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PUERROS
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

14

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

21

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE PATATA
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

24

FESTIVO

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

8

EMPEDRADO DE GARBANZOS
CROQUETAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

15

BRÓCOLI CON PATATAS
LOMO DE CERDO AL HORNO
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

22

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
VERDURAS
HELADO
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

29

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

25

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
YOGUR
M: YOGUR Y GALLETAS

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO
M: YOGUR Y GALLETAS

9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
POLLO AL AJILLO
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADEJO A LA LLANA
HELADO
M: YOGUR Y GALLETAS

23

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ARROZ INTEGRAL
FRUTA
M: YOGUR Y GALLETAS

30

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
YOGUR
M: YOGUR Y GALLETAS

26

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

3

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

10

ARROZ CON SAMFAINA
TORTILLA DE PATATA
YOGUR
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

17

ENSALADA DE PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

24

MACARRONES A LA ITALIANA
EMPANADILLAS DE ATÚN
FRUTA
M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

31

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA
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

