

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SIN FRUTOS SECOS (CAMPAMENTO)

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

23

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

FESTIVO

25

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

30

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

1

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

2

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

3

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

6

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

7

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

8

EMPEDRADO DE GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

9

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

10

ARROZ CON SAMFAINA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

13

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

14

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

15

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

16

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

17

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

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

21

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

22

ENSALADA CAMPERA
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
VERDURAS
HELADO

23

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

24

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

27

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

28

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

29

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ARROZ INTEGRAL
YOGUR

30

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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



COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Dieta: SENSE LACTOSA (CAMPAMENTO)

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
POSTRE VEGETAL DE SOJA

13

CREMA DE VERDURAS
POLLO EN SALSA
PATATAS DADO
FRUTA

20

PAELLA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
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

ESPAGUETIS CON TOMATE
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

ESPAGUETIS CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

24

FESTIVO

1

ENSALADA DE PASTA
FILETE DE MERLUZA ROMANA
ENSALADA VERDE
FRUTA

8

EMPEDRADO DE GARBANZOS
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAIZENA
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
FRUTA

15

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

22

ENSALADA CAMPERA
SALMÓN EN SALSA
VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

29

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
ARROZ INTEGRAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

2

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE NATURAL
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPAGUETIS CON TOMATE
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
ABADJO A LA LLAUNA
LECHUGA Y PEPINO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

23

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

30

LENTEJAS GUIADAS
FILETE DE ABADJO ENHARINADO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

26

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA

3

CREMA DE VERDURAS
SALMÓN EN SALSA
FRUTA

10

ARROZ CON SAMFAINA
TORTILLA DE PATATA
LECHUGA Y TOMATE
POSTRE VEGETAL DE SOJA

17

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

24

MACARRONES A LA ITALIANA
SALMÓN EN SALSA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

31

ENSALADA CAMPERA
POLLO ASADO
TOMATE NATURAL
FRUTA



FISH
REVOLUTION



Observaciones: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso de elaboración y servicio.

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

