

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

Septiembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8	9	10	11
	LENTEJAS CASTELLANAS CROQUETAS DE POLLO MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA	ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON OLIVAS NEGRAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ FRUTA	BRÓCOLI GRATINADO TORTILLA DE PATATA LECHUGA Y TOMATE HELADO	FESTIU
14	15	16	17	18
CREMA DE PUERROS HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO PATATAS DADO FRUTA	ARROZ CALDOSO SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON LECHUGA Y CEBOLLA YOGUR	EMPEDRADO DE GARBANZOS REVUELTO DE QUESO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ENSALADA CAMPERA POLLO AL HORNO CON BRESA DE CEBOLLA Y PIMIENTO LECHUGA Y OLIVAS FRUTA	MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA FRUTA
21	22	23	24	25
JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA POLLO ASADO AL LIMON Y TOMILLO LECHUGA Y MAÍZ FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO FRUTA	ARROZ CON SAMFAINA ABADEJO A LA LLAUNA ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS FRUTA	FESTIVO	ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA TOMATE ALIÑADO YOGUR
28	29	30		
CREMA DE ZANAHORIAS FRICANDÓ DE CERDO ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ HELADO	ENSALADA DE PASTA SUQUET DE DADOS DE RAPE FRUTA	GUISANTES A LA CATALANA POLLO AL HORNO CON MANZANA LECHUGA Y PEPINO FRUTA		



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

