

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - Secundaria

Septiembre - 2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



8

LENTEJAS CASTELLANAS
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
CROQUETAS DE POLLO
MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON
PATATAS
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

15

ARROZ CALDOSO
CODITOS CON PISTO
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y
LIMON
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y CEBOLLA
YOGUR

22

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN
TORTILLA DE CALABACÍN
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA

29

ENSALADA DE PASTA
SALTEADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES
SUQUET DE DADOS DE RAPE
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
FRUTA

9

ESPAGUETIS (INTEGRAL) NAPOLITANA CON
OLIVAS NEGRAS
ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN,
HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ALITAS DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y
MAÍZ

16

EMPEDRADO DE GARBANZOS
ESPINACAS CON BACON
REVUELTO DE QUESO
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

23

ARROZ CON SAMFAINA
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
ABADEJO A LA LLAUNA
BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO
Y OLIVAS
FRUTA

30

GUISANTES A LA CATALANA
TALLARINES A LA BOLONESA (CON
TOMATE Y CARNE PICADA)
POLLO AL HORNO CON MANZANA
LIMANDA AL HORNO
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA

10

BRÓCOLI GRATINADO
ARROZ AL PESTO
TORTILLA DE PATATA
LOMO ADOBADO AL HORNO
LECHUGA Y TOMATE
HELADO

17

ENSALADA CAMPERA
COLIFLOR GRATINADA CON QUESO
POLLO AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
BACALAO A LA RIOJANA
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

24

FESTIVO

11

FESTIU

18

MACARRONES (INTEGRALES) CON
CREMOSA DE ALBAHACA
ARROZ THAI (CON VERDURITAS Y SOJA)
FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y
LEGUMBRETA
LACÓN A LA GALLEGA
FRUTA

25

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO
RALLADO
CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR



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

