COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - RECOMENDACIÓN DE CENAS

Noviembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 BRÓCOLI GRATINADO CHULETA DE PAVO MARINADA A LA PLANCHA YOGUR	**3** COUS COUS CON VERDURAS (ECOLÓGICO) TORTILLA DE CHAMPIÑONES HECHA EN CASA FRUTA DE TEMPORADA	**4** ARROZ CON VERDURAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA YOGUR	**5** CREMA DE COLIFLOR CON ACEITE DE SOBRASADA LOMOS DE MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA	**6** GUISANTES ENCEBOLLADOS HUEVOS REVUELTOS CON ATUN YOGUR
9 CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS FRUTA DE TEMPORADA	**10** COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL DE JAMON TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS YOGUR	**11** ENSALADA DE PASTA POLLO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**12** QUINOA CON VERDURAS FILETE DE AGUJA EN SALSA YOGUR	**13** GUISANTES ENCEBOLLADOS SALMÓN EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA
16 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE POLLO AL AJILLO YOGUR	**17** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ATÚN Y HUEVO DURO FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**18** MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA AL ORÉGANO YOGUR	**19** MACARRONES CON VERDURAS MAGRO EN SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	**20** *DIA UNIVERSAL DEL NIÑO* JUDÍAS VERDES CON PATATAS SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA YOGUR
23 COUS COUS CON SALTEADO DE VERDURAS Y GARBANZOS MERLUZA EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA	**24** ARROZ CON SAMFAINA BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS YOGUR	**25** GUISANTES CON JAMÓN HUEVOS A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA	**26** CREMA DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO ASADO CON PIÑA YOGUR	**27** PANACHE DE VERDURAS REHOGADAS FILETE DE ABADEJO EN SALSA FRUTA DE TEMPORADA
30 MACARRONES CON CALABACIN Y GAMBAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA YOGUR				

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki ERS

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

Scolarest

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

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

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.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.