

MENU SAGRADO CORAZÓN SECUNDARIA

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

1

2

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES
GARBANZOS CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
HUEVOS AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

FIDEUÁ DE CARNE
ENSALADA DE PASTA
CROQUETAS DE ESPINACAS
CROQUETAS DE JAMON
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

5

6

7

8

9

CREMA DE BRÓCOL
JUDIA CON PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
HAMBURGUESA DE POLLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

SOPA MINISTRONE
BROQUIL CON BACON
GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
ARROZ CON TOMATE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
ENSALADA DE JUDIAS
TORTILLA DE CALABACÍN
HUEVOS CON BECHAMEL
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
YOGUR

CODITOS CON SOFRITO
CODITOS CARBONARA
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
LECHUGA Y JUDIA BROTE
SALCHICHAS CON TOMATE
FRUTA

12

13

14

15

16

FESTIVO

MACARRONES A LA NAPOLITANA
MACARRONES PESTO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
LOMO ADOBADO PLANCHA
FRUTA

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN
"SUCCOTASH" DE MAIZ, CALABAZA Y
GUISANTES
JUDIA VERDE SALTEADA
POLLO A LA HORTELANA CON PURE DE
PATATA
ALITOS DE POLLO
HELADO

ALUBIA BLANCA Y PATATA HERVIDA
ALUBIAS CON BACON
TORTILLA DE ATÚN
HUEVOS CON PISTO
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS
NEGRAS
ENSALDA DE ARROZ
MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
CALAMARES ANDALUZA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

20

21

22

23

PATATAS VIUDAS
PATATAS BRAVAS
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
PECHUGA DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
JUDIA VERDE CON PATATA
TALLARINES DE MERLUZA A LA MARINERA
PESCADO AL HORNO
FRUTA

GARBANZOS ESTOFADOS
HABAS CON JAMON
TORTILLA FRANCESA
HUEVOS AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
ARROZ CON TOMATE
PALOMETA EN ADOBO
MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y
MAÍZ
YOGUR

COLIFLOR CON BECHAMEL GRATINADA
BROCOLI CON PATATA
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
SALCHICHAS A LA PLANCHA
PATATA ASADA
FRUTA

26

27

28

29

30

LENTEJAS CON ARROZ
CREMA DE GUISANTES
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
HUEVOS CON BECHAMEL
FRUTA

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
MENESTRA DE VERDURAS AJILLO
POLLO KENTUCKY
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

ARROZ TRES DELICIAS
ARROZ A LA CUBANA
GARBANZOS CON TOMATE
ALBONDIGAS JARDINERA
FRUTA

MACARRONES CON QUESO Y OREGANO
MACARRONES CARBONARA
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
ABADEJO AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

DÍA DE LA CASTAÑADA
CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
JUDIA VERDE
HAMBURGUESA DE TERNERA CON SALSAS
BARBACOA
ESCALOPIN EN SALSAS
PATATAS FRITAS
YOGUR



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: KiloCalorías (Energía) / P.: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal, 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena



QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Si hemos comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevos	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:



En caso de alergias o intolerancias, procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia. Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.