

SAGRADO CORAZÓN - P2

Enero - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 JUDÍAS VERDES CON PATATAS EMPANADO DE PAVO Y QUESO FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	9 MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO ABADEJO EN ADOBO YOGUR M: YOGUR Y GALLETAS	10 CREMA DE LEGUMBRES TORTILLA DE PATATA FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA
13 CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS CROQUETAS DE POLLO FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	14 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS TORTILLA DE QUESO FRUTA M: YOGUR Y GALLETAS	15 FIDEUA CON VERDURITAS ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	16 A FUEGO LENTO (CASTILLA) SOPA CASTELLANA POLLO EN ESCABECHE PISTO PASTEL DE YEMA M: YOGUR Y GALLETAS	17 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA LOMO DE CERDO AL HORNO FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA
20 CREMA DE GUISANTES TORTILLA DE CALABACÍN FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	21 SOPA DE LETRAS ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA M: YOGUR Y GALLETAS	22 LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	23 ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA YOGUR M: YOGUR Y GALLETAS	24 CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO FILETE DE MAGRA A LA PLANCHA FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA
27 MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA LIMANDA AL HORNO VERDURAS FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	28 CREMA DE LEGUMBRES CROQUETAS DE JAMÓN FRUTA M: YOGUR Y GALLETAS	29 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO A LA PROVENZAL PURÉ DE PATATAS FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA	30 "DÍA DE LA PAZ" ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO YOGUR M: YOGUR Y GALLETAS	31 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA FRUTA M: PAN CON FRUTA DE TEMPORADA

aprende
acomer
sano.org



NOTAS: Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

FRUTAS

Limón
Mandarina
Mango
Manzana



Naranja
Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Haba
Judía Verde

Calabaza
Col lombarda
Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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

NOTAS:



COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.