

C. NILE

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 651 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 7

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

4 635 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 28 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
HELADO
ICE CREAM

5 647 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 46 G.: 11

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

6 558 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 35 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

7 804 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 47 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

10 699 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 11

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
HELADO
ICE CREAM

11 731 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

12 594 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
ESTOFADO DE GARBANZOS CON SECRETO DE CERDO
CHICKPEA STEW WITH PORK SECRET
FRUTA
FRUIT

13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

14 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)
SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

17 597 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINE DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

18 747 Kcal. P.: 22 HC.: 27 L.: 49 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

19 592 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 9

ENSALADA HAWAIANA (Lechuga, pasta tricolor, maíz y piña)
HAWAIIAN SALAD (Lettuce, tricolor paste, corn and pineapple)
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

20 864 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

21 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN
LENTILS WITH ZUCCHINI
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

→ Verduras cocinadas o ensalada
→ Pasta, arroz, legumbres, patatas...
→ Pescado o huevo
→ Carne o huevo
→ Pescado o carne
→ Lácteos o Fruta
→ 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

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