

# C. NILE

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



9 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
CROQUETAS DE POLLO  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

16 688 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 13

BRÓCOLI REHOGADO  
BROCCOLI WITH OLIVE OIL  
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA  
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

23 758 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ  
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
FRUTA  
FRUIT

30 641 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 12

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO ROJO, ACEITUNA, HUEVO Y ATÚN)  
COUNTRY SALAD (POTATO, TOMATO, RED PEPPER, OLIVE, EGG AND TUNA)  
SECRETO DE CERDO ESTOFADO  
SECRET OF PORK BRAISED  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

10 669 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

ESPIRALES CON SALSA DE CALABACÍN  
PASTA WITH ZUCCHINI SAUCE  
ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

17 643 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 42 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
HARICOT BEANS STEW  
REVUELTO DE QUESO CON TOMATE  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE AND TOMATO  
LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN  
YOGUR  
YOGHURT

24 634 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 6

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA  
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA  
FRUIT

11 698 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 15

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA  
BORDER-STYLE ROAST LOIN  
COUS COUS  
COUS COUS  
FRUTA  
FRUIT

18 780 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

MACARRONES AL PESTO  
MACARONI WITH PESTO SAUCE  
SALMÓN AL HORNO  
BAKED SALMON  
TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT  
FRUTA  
FRUIT

25 671 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 42 G.: 9

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
YOGUR  
YOGHURT

12 735 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 46 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW  
TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE  
LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN  
HELADO  
ICE CREAM

19 755 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 9

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION  
YOGUR  
YOGHURT

26 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW  
FRUTA  
FRUIT

13 651 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 52 G.: 11

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)  
POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
FRUTA  
FRUIT

20 546 Kcal. P.: 10 HC.: 68 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
PAELLA CON DADOS DE RAPE  
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH  
FRUTA  
FRUIT

27 577 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 39 G.: 13

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA  
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP  
LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
HELADO  
ICE CREAM

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



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. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

# 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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, 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."

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...**

**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

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