

C. NILE

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 733 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

9 538 Kcal. P.: 18 HC.: 30 L.: 49 G.: 10

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

16 728 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS
WHOLE-WHEAT RICE CASSEROLE WITH VEGETABLES
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

3 697 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

10 674 Kcal. P.: 26 HC.: 29 L.: 39 G.: 11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

17 561 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 46 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 583 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y PATATA)
DUBARRY CREAM (CAULIFLOWER AND POTATO CREAM)
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
COUS COUS CON VERDURA
COUS COUS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

11 551 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 39 G.: 13

TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)
PORRUSALDA
COD AND LEEK STEW
SUKALKI (ESTOFADO DE CERDO)
SUKALKI (PORK STEW)
QUESITO Y MEMBRILLO
CHEESE AND QUINCE MINCE

18 790 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

5 756 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 5

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS NEGRAS
PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK OLIVES
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

12 631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

19 488 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

6

FESTIVO

13 620 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

20 888 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 43 G.: 13

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
SOPA DE NAVIDAD
CHRISTMAS SOUP
HAMBURGUESA COMPLETA
COMPLETE HAMBURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
POSTRE DE NAVIDAD
CHRISTMAS DESSERT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

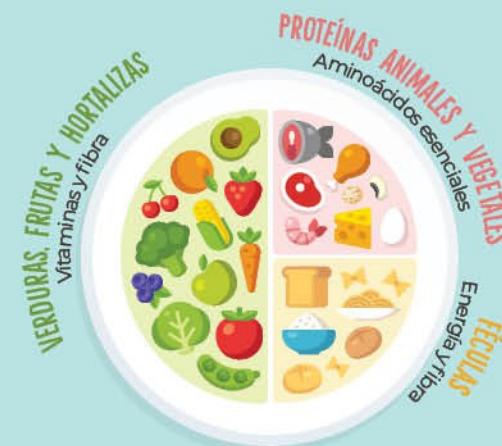
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:



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