

C. NILE

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

656 Kcal. P.: 6 HC.: 40 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES

EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE

ZANAHORIA RALLADA Y REMOLACHA
GRATED CARROT AND BEET

FRUTA
FRUIT

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

683 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 24 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE

ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGES

FRUTA
FRUIT

13

14

15

16

17

548 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 7

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

663 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

656 Kcal. P.: 16 HC.: 59 L.: 22 G.: 4

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH VEGETABLES

FRUTA
FRUIT

614 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 34 G.: 8

A FUEGO LENTO (CASTILLA)
SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

POLLO EN ESCABECHE
PICKLED CHICKEN

PISTO
RATATOUILLE

PASTEL DE YEMA
YOLK PIE

760 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 45 G.: 13

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

BISTEC DE MAGRA FINAS Hierbas
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

20

21

22

23

24

611 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 41 G.: 8

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

758 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 39 G.: 10

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES

POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE

LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT

YOGUR
YOGHURT

614 Kcal. P.: 23 HC.: 55 L.: 16 G.: 2

RECETA FISH REVOLUTION
LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS CON TALLARINES A LA SOJA
WOK OF MONKFISH DICE AND VEGETABLES WITH SOY NOODLES

FRUTA
FRUIT

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

630 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
TRICOLOR VEGETABLES (BROCCOLI, CARROT AND POTATO)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

ENSALADA CON TOMATE Y BROTES
TOMATO AND SPROUT SALAD

FRUTA
FRUIT

27

28

29

30

31

849 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 7

MACARRONES (INTEGRALES) CON CREMOSA DE ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH CREAMY BASIL SAUCE

SALMÓN SOBRE GUIZO DE VERDURAS ATOMATADAS Y ACEITE DE PEREJIL
SALMON OVER VEGETABLE STEW WITH TOMATO AND PARSLEY OIL

FRUTA
FRUIT

736 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

YOGUR
YOGHURT

553 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 28 G.: 8

SOPA MINISTRONE
MINISTRONE SOUP

POLLO ASADO A LA PROVENÇAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES

FRUTA
FRUIT

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13

"DÍA DE LA PAZ"
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

627 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 43 G.: 9

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

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

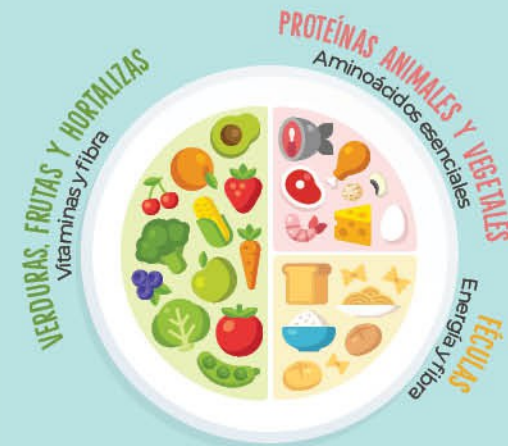
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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...

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.**