

C. NILE

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 788 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

10 617 Kcal. P.: 9 HC.: 60 L.: 27 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE AVE Y EMPANADILLAS DE ATÚN
CHICKEN CROQUETTES AND TUNA PASTIES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

17 701 Kcal. P.: 7 HC.: 40 L.: 49 G.: 8

MENESTRA DE VERDURAS CON PATATA
MIXED VEGETABLES WITH POTATOE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

24 550 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

4 702 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS PINTAS HERVIDAS CON PATATAS
BOILED PINT BEANS WITH POTATOES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

11 539 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 52 G.: 12

BRÓCOLI AL ESTILO CAJÚN
CAJUN STYLE BROCCOLI
HUEVOS ROTOS CLÁSICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

18 691 Kcal. P.: 24 HC.: 36 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON PUERO Y SALSA DE CÚRCUMA
WHITE BEANS WITH LEEK AND CURCUMA SAUCE
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

25 700 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

5 616 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIAS CON ACEITE DE ALBAHACA
CREAM OF CARROTS WITH BASIL OIL
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

12 773 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

LA ALEGRÍA DE LA HUERTA (MURCIA)
ARROZ CALDERO DEL MAR MENOR
RICE "CALDERO" OF THE MAR MENOR
TAQUITOS DE MAGRA A LA JARDINERA
LEAN PORK WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

19 764 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

26 782 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

MACARRONES (INTEGRALES) AL PESTO
WHOLE-WHEAT PASTA WITH PESTO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

6 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

13 612 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA A LA BILBAÍNA
BILBAINA STYLE HAKE
JUDÍAS VERDES
GREEN BEANS
FRUTA
FRUIT

20 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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

27 943 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 8

MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL
ARROZ CARNAVALESICO
CARNIVAL RICE
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

7 634 Kcal. P.: 15 HC.: 25 L.: 57 G.: 16

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

14 676 Kcal. P.: 26 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

21 747 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUA
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

28

NO LECTIVO

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.

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

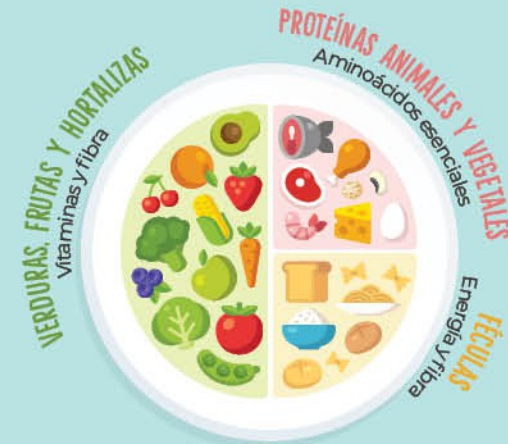
CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**