

# C. NILE

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

**NO LECTIVO**

4

682 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 7

**JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO**  
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

5

612 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**ESPAGUETIS CON TOMATE**  
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO**  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

6

701 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 36 G.: 11

**POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS**  
WHITE BEAN STEW  
**ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO**  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

7

779 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 12

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**REVUELTO DE QUESO**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**YOGUR DE SABOR**  
FLAVOR YOGHURT

10

700 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 36 G.: 9

**LENTEJAS CON CALABAZA**  
LENTILS WITH PUMPKIN  
**ESTOFADO DE CERDO**  
PORK STEW  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

11

675 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

12

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 7

**CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR**  
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM  
**HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA**  
TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA**  
FRUIT

13

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

14

796 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

**MACARRONES (INTEGRALES) CON SALSA DE CALABAZA Y QUESO**  
PASTA (INTEGRAL) WITH PUMPKIN AND CHEESE SAUCE  
**SALMÓN AL LIMÓN**  
SALMON IN LEMON SAUCE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

17

599 Kcal. P.: 24 HC.: 33 L.: 40 G.: 11

**BRÓCOLI CON BECHAMEL**  
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE  
**POLLO ASADO**  
ROAST CHICKEN  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

18

767 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 33 G.: 5

**ESPAGUETIS CON PISTOMATE**  
PASTA WITH "PISTOMATE"  
**ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

19

737 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 24 G.: 7

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**FRIJOLIBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN)**  
"IBERIAN FRIJOLESS" ( BEAN WITH MEAT AND HAM)  
**YOGUR**  
YOGHURT

20

760 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 8

**CREMA DE GUISANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA**  
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL  
**SAN JACOBO DE PAVO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

21

610 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 11

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

24

650 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

**LENTEJAS A LA JARDINERA**  
VEGETABLE LENTILS  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

25

556 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 11

**CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA**  
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

26

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

799 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14

**BON PROFIT (CATALUÑA)**  
ROSSEJAT DE FIDEOS CON SAMFAINA  
ROSSEJAT OF NOODLES WITH SAMFAINA  
**BUTIFARRA ESPARRACADA CON SETAS Y PATATAS**  
BUTIFARRA "ESPARRACADA" WITH MUSHROOMS AND POTATOES  
**PASTEL DE SANT JORDI**  
SANT JORDI CAKE

28

702 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO**  
HAKE MEATBALLS WITH TOMATO AND OREGANO SAUCE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

31

466 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 31 G.: 5

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**MERLUZA REBOZADA**  
BREADED HAKE FISH  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**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](http://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

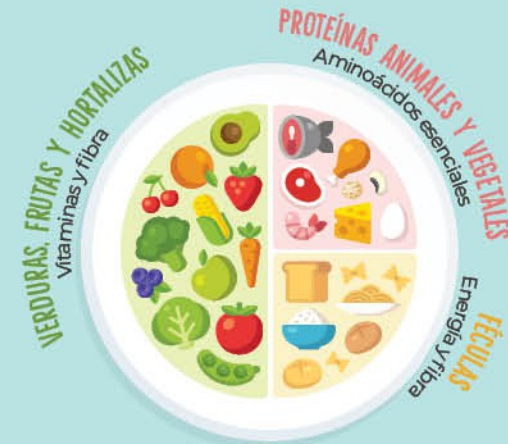
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**