

C. NILE

Febrero - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

746 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 9

MACARRONES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
MACARONI CARBONARA
FILETE DE LIMANDA EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

689 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

838 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

TALLARINES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANAN TAGLIATELLE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND CORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

822 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON CHORIZO
LENTILS WITH SAUSAGE
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón enharinado)
MARINATED DOGFISH
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT



6

644 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA
HOME STYLE HARICOT BEANS STEW
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

893 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

20

746 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 41 G.: 11

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

27

683 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUI SANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
CHICKEN MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND POTATOES
YOGUR
YOGHURT

7

639 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 12

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON CHAMPIÑONES
BEEF MEATBALLS WITH MUSHROOM
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

656 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
JAMONCITOS DE POLLO
CHICKEN DRUMSTICKS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

700 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
RAGOUT DE CERDO ESTOFADO
PORK RAGOUT
PATATA ASADA
ROASTED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

696 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 32 G.: 6

PAELLA VALENCIANA
VALENCIA STYLE PAELLA
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

1

646 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 24 G.: 5

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
SPIRALS PASTA WITH GARLIC AND GRATED CHEESE
BACALAO A LA VASCA
BASQUE STYLE COD
LECHUGA Y COL LOMBARDA
LETTUCE AND RED CABBAGE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

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

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

NO LECTIVO

22

794 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO
STEW SOUP
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
YOGHURT

29

2

712 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 33 G.: 6

LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA
LENTILS AND CARROTS STEW
ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS Y PATATAS
TURKEY, VEGETABLES AND POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

837 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 32 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED POLLACK FILLET
ENSALADA DE REMOLACHA
BEETROOT SALAD
YOGUR
YOGHURT

16

NO LECTIVO

23

822 Kcal. P.: 12 HC.: 50 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HALIBUT EN SALSA
HALIBUT IN SAUCE (FISH)
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30



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. Los días de postre fruta se complementará opcionalmente el menú con un vaso de leche (aporte nutricional 47.6 Kcal. 3.5g P, 4.8 g HC, 1.6 g L, 1.6 G). Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)



Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.