

C. NILE

Junio - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 669 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD

HELADO
ICE CREAM

4 594 Kcal. P.: 20 HC.: 57 L.: 21 G.: 3

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)

BACALAO CON SAMFAINA
COD WITH RATATOUILLE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 607 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

ESTOFADO DE TERNERA CON GUISANTES Y CHAMPIÑONES
BEEF, PEAS AND MUSHROOMS STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6 768 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7 817 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 6

ENSALADA DE PASTA TROPICAL (CON LECHUGA, PIÑA Y JAMÓN)
TROPICAL PASTA SALAD (WITH LETTUCE, PINEAPPLE AND HAM)

EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10 619 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 635 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 11

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 711 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 605 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 10

MACARRONES AL AJILLO
MACARONI WITH GARLIC

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

HELADO
ICE CREAM

14 672 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 13

ENSALADA CAMPERA
COUNTRY SALAD

ESCALOPINES MARSALA
PORK LOIN WITH MARSALA SAUCE

ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 844 Kcal. P.: 14 HC.: 24 L.: 61 G.: 21

VICHYSOISE
VICHYSOISE

LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

HELADO
ICE CREAM

18 625 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 645 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y ORÉGANO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO, OLIVES AND OREGANO

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20 821 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 41 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

FRITURA VARIADA
ASSORTED FRY-UP

ENSALADA CON BROTES DE DE JUDIA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



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

Comienza con un buen DESAYUNO



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)



Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

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.