

C. NILE

Noviembre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

FESTIVO

5

FESTIVO

5 666 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 32 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
YOGUR
YOGHURT

6 582 Kcal. P.: 20 HC.: 60 L.: 17 G.: 2

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
RICE WITH VEGETABLES
BACALAO CON SAMFAINA
COD WITH RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7 637 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 31 G.: 10

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS
STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 721 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 9

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y
ORÉGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND
OREGANO
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
PLAIN OMELETTE WITH TURKEY
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

9 633 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 9

PATATAS MARINERA
SEAFOOD POTATO STEW
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
BATTERED CHICKEN SCALOPPINE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12 718 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 685 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 10

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

14 755 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 36 G.: 7

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y
POLLO)
VALENCIA STYLE PAELLA (WITH PEAS, PORK AND
CHICKEN)
EMPANADILLAS DE ATÚN Y CROQUETAS DE JAMÓN
TUNA PASTIES WITH HAM CROQUETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 741 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 42 G.: 8

SOPA DE PESCADO
FISH SOUP
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
HAKE WITH POTATOES
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
YOGUR
YOGHURT

16 430 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
CAULIFLOWER WITH GARLIC
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 658 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
ALBÓNDIGAS CON PATATAS FRITAS
MEATBALLS WITH FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20 689 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 10

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS Y PATATA HERVIDA
CON ACEITE DE OLIVA
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH
OLIVE OIL
REVUELTO DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
YOGUR
YOGHURT

21 851 Kcal. P.: 5 HC.: 48 L.: 45 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22 555 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE
HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND
EGG
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 836 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 41 G.: 8

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y
CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y
HARINA)
BATTERED COD
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
NATILLAS
CUSTARD CREAM

26 724 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y
VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND
VEGETABLES)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 531 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 50 G.: 12

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 856 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

TALLARINES A LA CARBONARA (CON CREMA DE LECHE
Y BACON)
NOODLES (PASTA) CARBONARA
FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 716 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 33 G.: 12

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS
STEW
YOGUR
YOGHURT

30 815 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 43 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT



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.