

C. NILE

Diciembre - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 707 Kcal. P.: 9 HC.: 52 L.: 37 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE
BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4 659 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 46 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

5 596 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LENTILS WITH VEGETABLES AND QUINOA
TORTILLA DE ATÚN
TUNA FISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

10 677 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 12

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11 540 Kcal. P.: 26 HC.: 44 L.: 29 G.: 9

SOPA PRIMAVERA CON YORK Y HUEVO
SPRING SOUP WITH COOKED HAM AND EGG
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
YOGUR
YOGHURT

12 709 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 43 G.: 7

LEGUMBRE ECOLÓGICA
ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
ENSALADA DE ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 807 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 35 G.: 10

ESPAGUETIS CON SALSA DE QUESO
SPAGHETTI WITH CHEESE SAUCE
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
FISH WITH TOMATO SAUCE, GARLIC & ONIONS
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

14 851 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 44 G.: 7

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-OLI
RICE ON THE SIDE WITH SQUID AND PRAWNS WITH GARLIC MAYONNAISE SAUCE
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 716 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 713 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 10

CODITOS DE PASTA A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
PASTA CARBONARA
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

20 716 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

21 857 Kcal. P.: 6 HC.: 46 L.: 47 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FRITURA VARIADA
ASSORTED FRY-UP
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
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.