

# C. NILE

# Febrero - 2019

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

**4** 678 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR**  
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER

**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
SEASONED PORK LOIN

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

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**11** 716 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

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

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**16** 612 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 15

**CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES**  
CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS

**SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO**  
SAUSAGES WITH RATATOUILLE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**21** 570 Kcal. P.: 22 HC.: 42 L.: 31 G.: 7

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

**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE

**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**5** 646 Kcal. P.: 8 HC.: 62 L.: 28 G.: 4

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE

**BACALAO EN TEMPURA CON TIRITAS DE PIMIENTO Y MAHONESA**  
COD IN TEMPURA WITH STRIPS OF PEPPER & MAYONNAISE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**12** 650 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 11

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

**LOMO ADOBADO AL HORNO**  
BAKED MARINATED PORK LOIN

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**YOGUR**  
YOGHURT

**17** 753 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 33 G.: 9

**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT**

**CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN**  
ROAST CHICKEN THIGH WITH LEMON

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

**YOGUR**  
YOGHURT

**22** 657 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**POLLO A LA AMERICANA CON BACON**  
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON

**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

**YOGUR**  
YOGHURT

**6** 722 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 13

**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

**13** 739 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 4

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**FILETE DE ABADEJO ENHARINADO**  
BATTERED FISH FILLET

**RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA**  
SLICES FRESH TOMATO AND ONION

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**18** 514 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 52 G.: 7

**SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN**  
CASTILIAN SOUP WITH HAM

**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS

**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**23** 746 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 5

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

**TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO**  
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**7** 721 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 44 G.: 11

**PASTA TIBURON NAPOLITANA CON TOMATE, MANTEQUILLA Y OLIVA NEGRA**  
SHARK NEAPOLITAN WITH TOMATO, BUTTER AND BLACK OLIVE PASTE

**HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO**  
SCRAMBLED EGGS WITH SAUSAGE

**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**14** 600 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 39 G.: 7

**SOPA DE PESCADO**  
FISH SOUP

**POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL**  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE

**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

**19** 693 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 40 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA**  
CON ACEITE DE OLIVA  
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL

**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE

**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO

**YOGUR**  
YOGHURT

**24** 643 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

**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

**1** 876 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 35 G.: 9

**MACARRONES CON TOMATE**  
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

**ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO**  
PORK AND DICED POTATOES STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

**8** 786 Kcal. P.: 17 HC.: 38 L.: 42 G.: 13

**CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA**  
CREAM OF ORGANIC LEGUME SOUP

**ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

**ARROZ INTEGRAL**  
WHOLE MEAL RICE

**YOGUR**  
YOGHURT

**15** 739 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 10

**JUDÍAS VERDES CON TOMATE**  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

**EMPANADO DE JAMON Y QUESO**  
BREADED HAM AND CHEESE

**LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ**  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

**NATILLAS**  
CUSTARD CREAM

**20** 782 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

**TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA**  
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE

**PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE FISH

**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION

**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.