

C. NILE

Marzo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

812 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 40 G.: 11

TALLARINES CON TOMATE MANTEQUILLA Y QUESO
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

6

574 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 9

CREMA DE BROCOLI Y VIRUTAS DE JAMON
CREAM OF BROCCOLI AND HAM
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

621 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

641 Kcal. P.: 19 HC.: 57 L.: 23 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA A LA MARINERA
MARINERA STYLE HAKE FILLET
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11

497 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 38 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
PISTO
RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

780 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 33 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE RICE (COOKED HAM, OMELETTE AND PEAS)
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
VERDURAS
VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

639 Kcal. P.: 8 HC.: 43 L.: 46 G.: 7

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG
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

15

654 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 7

ESPIRALES CON BECHAMEL
PASTA SPIRALS WITH BECHAMEL SAUCE
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
PALOMETA WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
NATILLAS
CUSTARD CREAM

18

795 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 49 G.: 13

PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS
POTATOES WITH SPARE RIBS STEW
TORTILLA DE BACON
BACON OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

670 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 10

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

20

616 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL
LENTILS STEW WITH INTEGRAL RICE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

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

22

689 Kcal. P.: 7 HC.: 54 L.: 37 G.: 5

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

926 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

613 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 46 G.: 7

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

859 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 47 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

28

508 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 42 G.: 8

SOPA CASTELLANA CON VIRUTAS DE JAMÓN
CASTILIAN SOUP WITH HAM
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
CHICKEN SAUTÉED WITH VEGETABLE
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

813 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

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.