

# C. NILE

Mayo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

1

2

3

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 822 Kcal. P.: 6 HC.: 39 L.: 52 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
SLICED CARROTS  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

7 610 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 11

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

8 603 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 47 G.: 10

PATATAS RIOJANAS GUIADAS CON CHORIZO  
RIOJA STYLE POTATOES (PEPPER AND SAUSAGE)  
TORTILLA DE ATÚN  
TUNA OMELETTE  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y  
ACEITUNAS  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

9 700 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 30 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES  
POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
YOGUR  
YOGHURT

10 647 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
HAKE FILLET IN GREEN SAUCE  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

13 733 Kcal. P.: 24 HC.: 43 L.: 28 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO  
PORK WITH DICED POTATOES STEW  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

14 638 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 27 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND  
CHEESE  
BACALAO AL HORNO CON TOMATE  
BAKED COD WITH TOMATO SAUCE  
LECHUGA Y OLIVAS  
LETTUCE AND OLIVES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

15 677 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 39 G.: 15

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP  
ALBÓNDIGAS CON GUISANTES, ZANAHORIA Y  
PATATAS CUADRO  
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED  
POTATOES  
HELADO  
ICE CREAM

16 849 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 9

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR (HUEVO DURO,  
TOMATE Y MAÍZ)  
TRICOLOR PASTA SALAD (HARD-BOILED EGG,  
TOMATO AND SWEET CORN)  
TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
YOGUR  
YOGHURT

17 523 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PUREE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN THIGH  
PATATA PANADERA  
POTATO SLICES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

20 799 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 44 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
HUEVOS FRITOS  
FRIED EGGS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

21 528 Kcal. P.: 23 HC.: 39 L.: 36 G.: 8

CREMA DE VERDURAS  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

22 749 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 31 G.: 8

ESPIRALES CON TOMATE, OLIVAS Y ORÉGANO  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO, OLIVES AND OREGANO  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS  
HAKE FILLET IN SAUCE WITH VEGETABLES  
HELADO  
ICE CREAM

23 896 Kcal. P.: 28 HC.: 25 L.: 43 G.: 12

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
RED KIDNEY BEANS STEW  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS  
ROAST CHICKEN  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

24 597 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 11

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE  
HUEVO Y MAGRO  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND  
EGG  
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL  
SUAVE  
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL  
YOGUR  
YOGHURT

27 554 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 41 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON TOMATE  
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y  
ACEITUNAS  
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

28 703 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 35 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
LENTIL AND CARROT STEW  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
YOGUR  
YOGHURT

29 792 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
FILETE DE ABADEJO REBOZADO  
BATTERED HADDOCK FILLET  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA  
LETTUCE WITH TOMATO AND BEETROOT SALAD  
FRUTA DE TEMPORADA  
FRUIT

30 696 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 52 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS, CEBOLLA Y PATATAS  
CREAM OF CARROT, POTATO & ONION SOUP  
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD  
HELADO  
ICE CREAM

31 650 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 34 G.: 6

FIDEUA CON PESCADO  
FIDEUA WITH FISH  
POLLO ASADO CON TOMILLO  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y  
ZANAHORIA  
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT 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



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.