

C. NILE

Septiembre - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

791 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

597 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 15

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE MANZANA
APPLE SAUCE
YOGUR
YOGHURT

10

874 Kcal. P.: 24 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

CODITOS AL AJILLO
GARLIC PASTA
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

716 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

614 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 13

ENSALADA MEDITERRANEA CON ATÚN
MEDITERRANEAN SALAD WITH TUNA
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13

726 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ Y JAMÓN YORK)
CHINESE RICE (COOKED HAM, SWEETCORN AND PEAS)
PALOMETA ADOBADA
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

16

784 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 11

ARROZ ABANDA
RICE ON THE SIDE WITH SQUID AND PRAWNS
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17

668 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

446 Kcal. P.: 26 HC.: 39 L.: 32 G.: 8

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
VERDURAS
VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

616 Kcal. P.: 18 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

PRODUCTO INTEGRAL
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE
MERLUZA EN SALSAS VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20

685 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 14

ENSALADILLA RUSA
RUSSIAN SALAD
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
HELADO
ICE CREAM

23

574 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 33 G.: 7

PRODUCTO INTEGRAL
BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
ARROZ INTEGRAL
WHOLE MEAL RICE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

895 Kcal. P.: 28 HC.: 26 L.: 43 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS
ROAST CHICKEN
ENSALADA CON ACEITUNAS
OLIVE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

672 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
PASTA SALAD
MEDALLONES DE BACALAO A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO
GRILLED COD WITH GARLIC
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
YOGUR
YOGHURT

26

577 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 27 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

801 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

753 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 46 G.: 14

ENSALADA DE PATATAS, ATÚN Y HUEVO
POTATO SALAD WITH TUNA FISH AND EGG
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
CURRIED CHICKEN THIGHS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM



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



- 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:



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)



- 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

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

