

C. NILE

Noviembre - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

FESTIVO

4 733 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
BATTERED HAKE WITH POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5 812 Kcal. P.: 27 HC.: 24 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH POTATOES AND CAULIFLOWER
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

6 652 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 11

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

7 732 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 835 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11 836 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

12 556 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
PATATA PANADERA
POTATO SLICES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

13 666 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 25 G.: 4

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)
FILETE DE BACALAO AL HORNO
BAKED COD FILLET
PATATA PANADERA
POTATO SLICES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 709 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 611 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18 789 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19 719 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 31 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

20 462 Kcal. P.: 22 HC.: 52 L.: 23 G.: 4

SOPA DE CALDO DE CARNE CON PASTA MARAVILLA, HUEVO Y YORK
MEAT STOCK WITH PASTA, EGG AND COOKED HAM SOUP
PALOMEIA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
PATATAS VAPOR
STEAMED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21 839 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 47 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22 788 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 36 G.: 8

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

25 683 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26 803 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON SETAS
RICE WITH MUSHROOMS
POLLO A LA AMERICANA CON BACON
AMERICANA STYLE CHICKEN WITH BACON
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 740 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 5

PASTA TIBURON CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y OREGANO
SHARK PASTA WITH FRESH TOMATO SAUCE AND OREGANO
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA
FISH & CHIPS POLLOCK WITH POTATO AND FRIED ONION
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 731 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 13

SOPA DE COCIDO
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE STEW
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW
YOGUR
YOGHURT

29 670 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 51 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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



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)



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. 1420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.