

C. NILE

Enero - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



13 580 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14 830 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 7

MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO
WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND
CHEESE

MEDALLON DE BACALAO EN CÔSTRA DE PATATA
CRUJIENTE
BATTERED COD WITH POTATOES.

LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

20 854 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

ESPIRALES AL AJILLO CON QUESO RALLADO
PASTA SPIRALS WITH GARLIC AND GRATED CHEESE

FILETE DE ABADEJO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y
ACEITUNAS
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH SHREDDED CARROT

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

21 770 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 31 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27 653 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28 633 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 24 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION

PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE
TOMATE
OVEN-COOKED BREAM WITH TOMATO SAUCE,
GARLIC AND ONIONS

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8 798 Kcal. P.: 6 HC.: 52 L.: 40 G.: 6

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15 612 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATAS DADO
PORK WITH DICED POTATOES STEW

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

22 519 Kcal. P.: 26 HC.: 40 L.: 32 G.: 9

SOPA DE PICADILLO CON ESTRELLAS
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29 731 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 DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

9 731 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 DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

16 746 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 41 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

23 629 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30 804 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 8

"DÍA DE LA PAZ"

LAZOS CON SALSA CARBONARA (SALSA DE NATA
CON BACON)
PASTA CARBONARA

RAGOUT DE POLLO AL ROMERO
ROSEMARY CHICKEN RAGOUT

LECHUGAS VARIADAS CON OLIVAS, VINAGRETA DE
MIEL Y MOSTAZA
LETTUCE AND OLIVE SALAD WITH A HONEY AND
MUSTARD VINAIGRETTE

FRUTA DE TEMPORADA

10 539 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 38 G.: 5

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS
HAKE WITH VEGETABLES

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

17 977 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 39 G.: 11

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN

LECHUGA
LETTUCE

NATILLAS
CUSTARD CREAM

24 484 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 33 G.: 9

JORNADA CHEF DEL MAR - ANGEL
LEON

CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES
CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS

TALLARINES DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE,
ALBAHACA Y QUESO
HAKE NOODLES WITH TOMATO SAUCE, BASIL AND
CHEESE

YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

31 865 Kcal. P.: 8 HC.: 40 L.: 50 G.: 9

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

NATILLAS
CUSTARD 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/manisco (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.

