

C. NILE

Marzo - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

NO LECTIVO

3

838 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 42 G.: 10

MACARRONES CON SOFRITO
MACARONI WITH SAUCE
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

4

673 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 38 G.: 11

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

5

754 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADENO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
YOGUR
YOGHURT

6

609 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
ESTOFADO DE CERDO CON PATATAS DADO
PORK AND DICED POTATOES STEW
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

9

634 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 8

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

10

615 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 27 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

11

679 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

639 Kcal. P.: 21 HC.: 42 L.: 34 G.: 13

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CABBAGE STEW
YOGUR
YOGHURT

13

659 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 38 G.: 5

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarles el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias

16

626 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

17

819 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO
CHICKEN THIGH WITH GARLIC
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

18

768 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 34 G.: 6

MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA CON BACON
WHOLE-WHEAT MACARONI CARBONARA WITH BACON
FILETE DE ABADENO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

538 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 8

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
PATATAS FARWEST
FARWEST POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

20

671 Kcal. P.: 9 HC.: 46 L.: 43 G.: 9

DÍA INTERNACIONAL DE LA FELICIDAD
SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE CUSTARD CREAM

23

680 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
REVUELTO DE JAMÓN
SCRAMBLED EGGS WITH HAM
ENSALADA CON BROTES DE DE JUDÍA Y ZANAHORIA
MUNG BEAN SPROUT AND CARROTS SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

24

590 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 40 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
FILETE DE ABADENO REBOZADO
BATTERED HADDOCK FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

25

809 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 47 G.: 12

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP
RAGOUT DE TERNERA
BEEF RAGOUT
PATATAS DADO
DICED POTATOES
YOGUR DE SABOR
FLAVOR YOGHURT

26

723 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
RED KIDNEY BEANS STEW
CROQUETAS DE JAMÓN Y NUGGETS DE POLLO
HAM CROQUETTE AND CHICKEN NUGGETS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

27

763 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 37 G.: 5

ARROZ AL CURRY CON VERDURAS
CURRIED RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED HAKE FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

30

856 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 45 G.: 6

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

31

781 Kcal. P.: 25 HC.: 36 L.: 36 G.: 9

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

¿QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del restaurante de Aponiente con 3 estrellas Michelin, es uno de los cocineros de mayor prestigio internacional. Su pasión y cariño por el mar le han llevado a crear innovadores proyectos basados en la proteína marina.



FISH REVOLUTION



Con el objetivo de mejorar la alimentación de nuestros pequeños, Angel León se ha unido a Scolarest en un innovador proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina.

El chef ha buscado herramientas para hacer nuevos productos exclusivos para mejorar la alimentación de nuestros niños y niñas.



¿QUIERES SABER EN QUÉ MEJORAMOS?

En elaboraciones culinarias que aportan Omega 3, proteínas, vitaminas y minerales en elevados porcentajes y evitando lo máximo posible el uso de conservantes y colorante.

¡No sustituimos la ración de pescado, la complementamos!



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



BUSCAMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Angel León queremos acercar el pescado de una manera divertida y conocida, que no produzca el rechazo y si favorezca su inclusión. La finalidad básica de este proyecto es que nuestros niños coman más proteína marina de manera normalizada, sin modificar sus hábitos ni sus rutinas alimentarias, esa es la gran clave.



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

Notas:

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 vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el R.O. 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1189/2011, la cocina dispone de Información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.