

C. NILE

Octubre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

573 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO
EGGS WITH RATATOUILLE

FRUTA
FRUIT

627 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

591 Kcal. P.: 20 HC.: 61 L.: 15 G.: 5

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR
YOGHURT

794 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 5

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE

FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

811 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 14

MACARRONES A LA NAPONITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

YOGUR
YOGHURT

FESTIVO

1.011 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 6

CODITOS CON SOFRITO
PASTA WITH SAUCE

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

696 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 12

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

POLLO A LA HORTELANA CON PURÉ DE PATATA
VEGETABLE CHICKEN WITH POTATO PUREE

HELADO
ICE CREAM

795 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 46 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES

FRUTA
FRUIT

721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES

MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

472 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA
FRUIT

682 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, ACETUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, BEETROOT, OLIVES AND SWEETCORN SALAD

YOGUR
YOGHURT

620 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

MACARRONES CON QUESO Y OREGANO
MACARRONES WITH CHEESE AND ORIGAN

MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

671 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS STEW

FRUTA
FRUIT

841 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

PALOMETA EN ADOBO
MARINATED FISH

ZANAHORIA RALLADA, ACETUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

NATILLAS
CUSTARD CREAM

661 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 7

ARROZ ABANDA
SEAFOOD RICE WITH SQUID AND PRAWNS

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

571 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 33 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES

REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO

YOGUR
YOGHURT

737 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 11

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
POTATOES AND VEGETABLES STEW

POLLO KENTUCKY
KENTUCKY CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

602 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

805 Kcal. P.: 5 HC.: 41 L.: 52 G.: 7

MENÚ ESPECIAL DE HALLOWEEN

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM

EMPANADO DE AVE Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN



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

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

QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO

menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



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
Huevos	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Notas:

Scolarest