

C. NILE

Noviembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIVO

3

738 Kcal. P.: 8 HC.: 35 L.: 55 G.: 9

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

EMPANADO DE AVE Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

4

837 Kcal. P.: 8 HC.: 44 L.: 46 G.: 7

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

5

683 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 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

GELATINA
JELLY

6

501 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

PATATAS GUISADAS CON POLLO
POTATOES AND CHICKEN STEW

MEDALLÓN DE MERLUZA A LA PLANCHA CON SOFRITO DE AJO Y PIMENTÓN DULCE
GRILLED HAKE FILLET WITH GARLIC AND PAPRIKA

FRUTA
FRUIT

9

640 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

10

889 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 9

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

FILETE DE POLLO EMPANADO
BREADED CHICKEN STEAK

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

11

629 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 30 G.: 4

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND OREGANO SAUCE

MEDALLÓN DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE IN GREEN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

12

853 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 44 G.: 7

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)
VALENCIAN PAELLA (WITH PEAS, PORK AND CHICKEN)

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

13

627 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 6

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

FILETE DE ABADEJO EN SALSA
FISH FILLET IN SAUCE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

16

483 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL

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

FRUTA
FRUIT

17

599 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 15

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

18

584 Kcal. P.: 9 HC.: 59 L.: 30 G.: 5

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

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

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

19

593 Kcal. P.: 17 HC.: 68 L.: 11 G.: 3

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

GELATINA DE FRESA
STRAWBERRY GELATIN

20

690 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 31 G.: 7

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
MACARRONES AL AJILLO
MACARONI WITH GARLIC

PECHUGA DE POLLO EN DISFRAZ DE PIZZA
CHICKEN BREAST IN PIZZA COSTUME

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

23

752 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)
BATTERED FISH FILLET

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

24

699 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 32 G.: 4

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

FRUTA
FRUIT

25

819 Kcal. P.: 12 HC.: 36 L.: 50 G.: 10

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

26

785 Kcal. P.: 20 HC.: 29 L.: 49 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

27

599 Kcal. P.: 25 HC.: 43 L.: 30 G.: 9

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP

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

YOGUR
YOGHURT

30

834 Kcal. P.: 8 HC.: 46 L.: 44 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

SAN JACOBO DE AVE
CHICKEN & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos 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



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