

C. NILE

Enero - 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



11 961 Kcal. P.: 9 HC.: 45 L.: 44 G.: 8

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN
NATILLAS
CUSTARD CREAM

12 833 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 47 G.: 8

LENTEJAS GUIADAS CON BACÓN
STEWED LENTILS WITH BACON
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

13 691 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH LEMON AND THYME
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

14 678 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
PALOMETA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
OVEN-COOKED BREEM WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND ONIONS
GUISANTES
PEAS
YOGUR
YOGHURT

15 647 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 35 G.: 8

CREMA DE VERDURAS NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
GUIZO DE CERDO A LA ITALIANA CON ACEITUNAS NEGRAS
ITALIAN PORK STEW WITH BLACK OLIVES
PATATA ASADA
ROAST POTATOES
FRUTA
FRUIT

18 555 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHEMEL SUAVE
MEAT CANNELONI WITH CREAMY BECHEMEL SAUCE
FRUTA
FRUIT

19 634 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 36 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON SETAS
WHITE BEANS STEWED WITH MUSHROOMS
REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

20 701 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES
FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
YOGUR
YOGHURT

21 761 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 24 G.: 6

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

22 854 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 39 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALES WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRESH TOMATO SLICES
FRUTA
FRUIT

25 796 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 34 G.: 11

CODITOS CON SALSA DE CALABAZA Y PARMESANO
ELBOWS WITH PUMPKIN AND PARMESAN SAUCE
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUISANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
FRUTA
FRUIT

26 774 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 34 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

27 620 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO
FRUTA
FRUIT

28 696 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 41 G.: 6

CREMA DE GUISANTES A LA MENTA
CREAM OF PEAS SOUP AND MINT
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

29 717 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 41 G.: 13

"DÍA DE LA PAZ"
SOPA MARAVILLA CON PICADILLO
MINCE SOUP WITH PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ROAST CHICKEN WITH ROSEMARY
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
NATILLAS DE CHOCOLATE
CHOCOLATE 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. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



1

Estamos preparados para garantizar la Seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2

Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.



BUREAU VERITAS

3

El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

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:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

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 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.

Scolarest