

# C. NILE

Diciembre - 2022

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

490 Kcal. P.: 23 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

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

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR  
YOGHURT

600 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES

**FILETE DE MERLUZA AL HORNO**  
BAKED HAKE FILLET

**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA  
FRUIT

8

FESTIVO

793 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

**LENTEJAS CON ARROZ**  
LENTILS WITH RICE

**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES

**MAÍZ Y OLIVAS**  
SWEETCORN AND OLIVE

FRUTA  
FRUIT

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

**ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA**  
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

626 Kcal. P.: 20 HC.: 30 L.: 48 G.: 17

**VIKINGOS**

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

**CERDO CON MANZANAS Y CEBOLLA AL ESTILO VIKINGO**  
VIKING-STYLE PORK WITH APPLES AND ONIONS

**ENSALADA NÓRDICA DE VERDURAS DE RAÍZ ASADAS CON GLASEADO DE MIEL Y HIERBAS**  
NORDIC SALAD OF ROASTED ROOT VEGETABLES WITH HONEY GLAZE AND HERBS

754 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 37 G.: 13

**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD**

**CREMA NAVIDEÑA DE PUERROS CON CRUJIENTE DE JAMÓN Y QUESO**  
CHRISTMAS CREAM OF LEEKS WITH CRUNCHY HAM AND CHEESE

**HAMBURGUESA COMPLETA**  
COMPLETE HAMBURGER

**POSTRE DE NAVIDAD**  
CHRISTMAS DESSERT

NO LECTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

600 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13

**JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA**  
GREEN BEANS WITH CARROT

**ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA**  
MEATBALLS IN SPANISH SAUCE

**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

571 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 22 G.: 3

**CREMA DE ZANAHORIAS**  
CREAM OF CARROTS SOUP

**COUS COUS, GARBANZOS, VERDURAS Y POLLO**  
COUS COUS, CHICKPEAS, VEGETABLES AND CHICKEN

FRUTA  
FRUIT

608 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE

**MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN**  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

YOGUR  
YOGHURT

490 Kcal. P.: 23 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**

TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

YOGUR  
YOGHURT

691 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)

**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE

**ENSALADA CON BROTES DE JUDIA**  
BEEN SPROUT SALAD

FRUTA  
FRUIT

722 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 5

**LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA**  
STEWED LENTILS WITH POTATO

**CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
FRIED SQUID RINGS

**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

**SCOLAREST**

Alimentación  
saludable y  
sostenible

COMPASS  
Scolarest

# AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS  
Scolarest