

C. NILE

Febrero - 2024

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

797 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 43 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

YOGUR
YOGHURT

703 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 29 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

568 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA AL HORNO CON PIEL
BAKED POTATOES

FRUTA
FRUIT

498 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT

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

YOGUR
YOGHURT

562 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 13

SOPA CASERA DE AVE
HOME STYLE CHICKEN SOUP

FILETE DE AGUJA EN SALSA
PORK CHOPS IN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

679 Kcal. P.: 16 HC.: 27 L.: 55 G.: 19

BRÓCOLI CON BECHAMEL
BROCCOLI WITH BECHAMEL SAUCE

HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

YOGUR
YOGHURT

727 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

698 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 22 G.: 6

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

ARROZ MAR Y MONTAÑA
SEA AND MOUNTAIN RICE

FRUTA
FRUIT

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 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

820 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 6

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE

FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

544 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA
FRUIT

785 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

YOGUR
YOGHURT

637 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 46 G.: 14

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

ALBÓNDIGAS A LA NAPOLITANA
MEATBALLS TO "NAPOLITAN"

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

NO LECTIVO

NO LECTIVO

784 Kcal. P.: 9 HC.: 53 L.: 35 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

538 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 28 G.: 5

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ
LENTIL AND CARROT STEW WITH RICE

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

574 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 12

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

POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

YOGUR
YOGHURT

590 Kcal. P.: 21 HC.: 47 L.: 27 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

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día