

C. NILE

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA
WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG

YOGUR
YOGHURT

2 710 Kcal. P.: 12 HC.: 32 L.: 53 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA,
COULIFLOR)
TRICOLOR VEGETABLE (BROCCOLI, CARROT,
CAULIFLOWER)

ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

3 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7

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

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO,
PATATAS Y MORCILLO
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW

REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

4 674 Kcal. P.: 13 HC.: 56 L.: 29 G.: 4

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE

ABADEJO CON COSTRA DE GARBANZOS Y OLIVAS
POLLOCK WITH CHICKPEAS AND OLIVES CRUST

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

7 685 Kcal. P.: 9 HC.: 47 L.: 43 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN

RABAS DE CALAMAR
SQUID STICKS

HELADO
ICE CREAM

8 643 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS

POLLO A LA CAZADORA
CHICKEN CHASSEUR

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

9 802 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 44 G.: 9

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

10 611 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA
LETTUCE

FRUTA
FRUIT

11

NO LECTIVO

14

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22 611 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

FRUTA
FRUIT

23 734 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 10

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD

YOGUR
YOGHURT

24 607 Kcal. P.: 17 HC.: 58 L.: 22 G.: 3

JORNADA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

GALLO SAN PEDRO SOBRE PISTO MANCHEGO CON
SALSA TERIYAKI
SAINT PETERS FISH ON PISTO MANCHEGO WITH
TERIYAKI SAUCE

FRUTA
FRUIT

25 685 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO

REVUELTO DE QUESO
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE

TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETUCE AND SPROUTS

YOGUR
YOGHURT

28

708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10

LAZOS CON SALSA CARBONARA
PASTA CARBONARA

FILETE DE POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA
FRUIT

29 673 Kcal. P.: 22 HC.: 31 L.: 42 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

REVUELTO DE ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA FISH

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

YOGUR
YOGHURT

30 641 Kcal. P.: 15 HC.: 27 L.: 56 G.: 16

STOP FOOD WASTE
CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y
CALABACINES ASADOS
POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED
CARROTS AND ZUCCHINI

BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

Scolarest

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS



Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

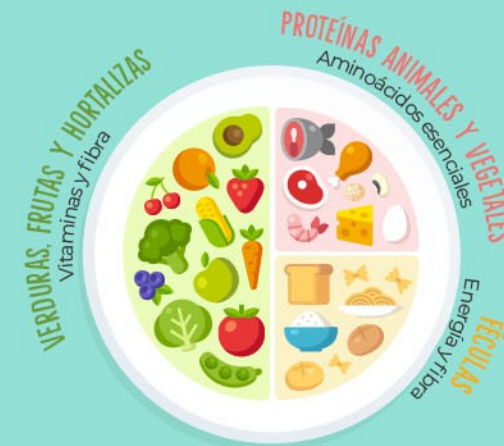
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



SI HEMOS COMIDO...

PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

NOTAS: