

C. NILE

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

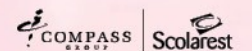
FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5

785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS
FRUTA
FRUIT

6

678 Kcal. P.: 14 HC.: 25 L.: 59 G.: 16

JUDÍAS VERDES Y COLIFLOR
GREEN BEANS WITH CAULIFLOWER
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO CON BRESA DE
CEBOLLA Y PIMIENTO
MIXTE BURGER WITH ONION AND PEPPER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

7

704 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

8

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 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

9

619 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 26 G.: 4

ESPAGUETIS GRATINADOS
SPAGHETTI AU GRATIN
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
FRUTA
FRUIT

12

648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATA Y ZANAHORIA
POTATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13

869 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 46 G.: 13

MEDITERRÁNEO (BALEARES)
ARROZ BRUT CON POLLO Y CERDO
BRUT RICE WITH CHICKEN AND PORK
HUEVOS REVUELTOS CON SOBRASADA Y CEBOLLA
CAREMELIZADA
SCRAMBLED EGGS WITH SOBRASADA AND
CAREMELIZED ONION
ENSAIMADA
ENSAIMADA

14

773 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
NUGGETS DE POLLO
CHICKEN NUGGETS
ENSALADA DE MAÍZ
SWEETCORN SALAD
FRUTA
FRUIT

15

694 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA MADRILEÑA
MADRID STYLE POLLACK
ENSALADA SAN ISIDRO
SANT ISIDRO SALAD
YOGUR
YOGHURT

16

607 Kcal. P.: 24 HC.: 29 L.: 45 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 37 G.: 11

MACARRONES (INTEGRAL) A LA NORMA
PASTA (INTEGRAL) WITH NORMA'S SAUCE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20

692 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 38 G.: 9

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGUS
YOGUR
YOGHURT

21

759 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT SALAD
FRUTA
FRUIT

22

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 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

23

667 Kcal. P.: 25 HC.: 23 L.: 50 G.: 14

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

26

597 Kcal. P.: 12 HC.: 56 L.: 30 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS REVUELTOS
SCRAMBLED EGGS
FRUTA
FRUIT

27

563 Kcal. P.: 21 HC.: 50 L.: 27 G.: 6

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNA
VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
WOK DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS Y SALSA DE
SOJA
WOK OF MONKFISH DICE WITH VEGETABLES AND SOY
SAUCE
YOGUR
YOGHURT

28

617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAREMELIZADA
TURKEY BURGER WITH CAREMELIZED ONION
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

29

683 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 35 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA
FRENCH CHICKEN FILET
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
HELADO
ICE CREAM

30

655 Kcal. P.: 15 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO,
ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN
BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
EMPANADILLAS
PASTIES
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

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

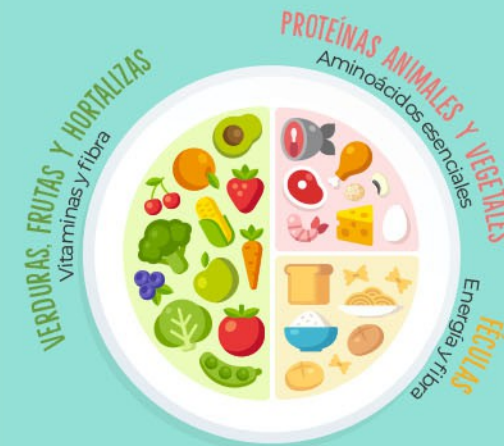
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

PODEMOS CENAR:

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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.

NOTAS:

