

C. NILE

Junio - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 664 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 34 G.: 7

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

9 730 Kcal. P.: 15 HC.: 22 L.: 61 G.: 16

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)
OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)
FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA
GRILLED PORK STEAK
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

16 683 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

3 758 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA
LENTIL STEW WITH VEGETABLES AND QUINOA
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

10 583 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17 698 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 45 G.: 9

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ZANAHORIA Y CALABACIN
CHICKPEAS WITH ONION CARROT AND ZUCCHINI
SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA CHIMICHURRI
GRILLED CHICKEN TIRELOIN WITH CHIMICHURRI SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

4 702 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7

ESPIRALES A LA CARBONARA
PASTA SPIRALS CARBONARA
TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11 696 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA
ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION
FRUTA
FRUIT

18 662 Kcal. P.: 7 HC.: 37 L.: 53 G.: 8

WOK DE BRÓCOLI Y SOJA
BROCCOLI AND SOY WOK
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

5 554 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 52 G.: 17

ENSALADA LIÉGEOISE (LECHUGA, JUDÍA VERDE, PATATA, BACÓN)
LIÉGEOISE SALAD (LETTUCE, GREEN BEAN, POTATO, BACON)
ALBÓNDIGAS CON ZANAHORIAS Y GUI SANTES
MEATBALLS WITH CARROTS AND PEAS
YOGUR
YOGHURT

12 760 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 8

RECETA FISH REVOLUTION
PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO
SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

19 674 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 22 G.: 4

ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

6 497 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 26 G.: 4

CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA
COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL
COUS COUS DE POLLO CON GARBANZOS Y VERDURAS
CHICKEN COUS COUS WITH CHICKPEAS AND VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

13 696 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 43 G.: 11

CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

20 807 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 50 G.: 14

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA COMPLETA
BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

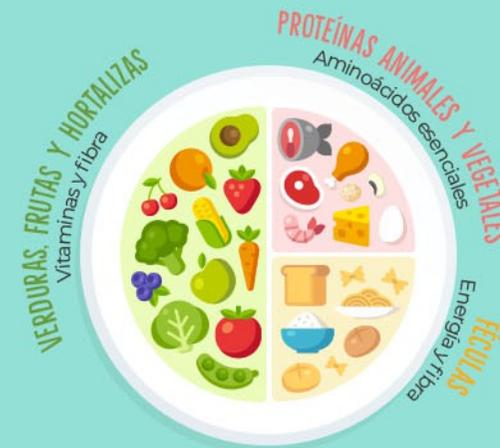
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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

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