

C. NILE

LUNES

3

NO LECTIVO

MARTES

4

596 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 9

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

MIÉRCOLES

5

418 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 40 G.: 7

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

JUEVES

6

779 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 42 G.: 11

ARROZ AL PESTO
RICE WITH PESTO SAUCE
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ
LETTUCE, ONION AND CORN SALAD
YOGUR
YOGHURT

VIERNES

7

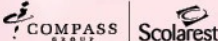
527 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA
COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



10

742 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
BAKED SALMON WITH HERBS AND LEMON
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNG'S
FRUTA
FRUIT

11

625 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON
SERRANO
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
YOGUR
YOGHURT

12

364 Kcal. P.: 6 HC.: 43 L.: 48 G.: 7

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
AUYAMA AND COCONUT SOUP (PUMPKIN)
TEQUEÑOS DE QUESO CON GUASACACA
(GUACAMOLE)
CHEESE TEQUEÑOS WITH GUASACACA (GUACAMOLE)
FRUTA
FRUIT

13

556 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

14

697 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 37 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
LETTUCE, TOMATO AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

789 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
GRANNY'S STEWED LENTILS
TORTILLA DE ESPINACAS
SPINACH OMELETTE
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

18

611 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 25 G.: 6

ARROZ CARRETEIRO CON VERDURAS
CARRETEIRO RICE WITH VEGETABLES
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
YOGUR
YOGHURT

19

826 Kcal. P.: 24 HC.: 31 L.: 43 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
GREEN BEANS WITH POTATOES
POLLO EN SALSA DE TOMATE
CHICKEN IN TOMATO SAUCE
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

20

772 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 13

DIA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM

21

618 Kcal. P.: 8 HC.: 42 L.: 48 G.: 7

CREMA DE CALABAZA Y CURRY
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH CURRY
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD
FRUTA
FRUIT

24

610 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, JUDÍA VERDE Y
ZANAHORIA)
TRICOLOR VEGETABLES
ALBÓNDIGAS EN SALSA
MEATBALLS WITH SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

659 Kcal. P.: 23 HC.: 29 L.: 45 G.: 12

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

26

660 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CHAMPIÑONES
RICE WITH TOMATO AND MUSHROOMS
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

27

556 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO Y
PATATAS
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

28

698 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
HUEVOS REVUELTOS CON ATUN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen PAN BLANCO E INTEGRAL y la bebida será AGUA.

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

Espárrago
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.