

C. NILE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

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

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

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

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

10

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

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
SALMÓN AL HORNO CON HIERBAS Y LIMÓN
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 CLÁSICOS, PATATAS Y JAMÓN
CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM
SERRANO
YOGUR
YOGHURT

12

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

MERCADO DE CHACAO (VENEZUELA)
CREMA DE AUYAMA Y COCO (CALABAZA)
AYUAMA 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

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPAÑAETIS 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 ADOBADO
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 VERDURAS
VEGETABLE FIDEUA
HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN
SCRAMBLED EGGS WITH TUNA
TOMATE CON ORÉGANO
TOMATO AND OREGANO
FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
heraki



GROW
FOOD
BANKS

COMPASS
Scolarest

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:

NOTAS:

Temporada PRIMAVERA - VERANO

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



FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde, Lechuga	Rábano
Cebolla		Tomate
		Zanahoria

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

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.

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.

