

C. NILE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

Diciembre - 2025

VIERNES

1	631 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 26 G.: 4	2	556 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 7	3	578 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 45 G.: 9	4	728 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 35 G.: 9	5	761 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 37 G.: 5
	PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES BACALAO A LA VASCA BASQUE STYLE COD LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S FRUTA FRUIT		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		JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT		MERCADO DE CHATUCHAK (THAILANDIA) TALLARINES PAD THAI (CON POLLO Y VERDURAS) PAD THAI NOODLES (WITH CHICKEN AND VEGETABLES) CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (CON MIEL Y SOJA) SIAM-STYLE PORK WITH CARROT AND MUSHROOMS (WITH HONEY AND SOY) YOGUR YOGHURT		LENTEJAS GUIADAS CON BERENJENA ASADA STEWED LENTILS WITH ROASTED EGGPLANT CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT
8		9	668 Kcal. P.: 18 HC.: 22 L.: 58 G.: 17	10	618 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 43 G.: 9	11	729 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 7	12	791 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 39 G.: 10
	FESTIVO		BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR STEAMED BROCCOLI AND POTATOES FILETE DE AGUJA EN SALSA PORK CHOPS IN SAUCE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT		CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA CREAM OF CHICKPEAS AND PUMPKIN POLLO ASADO AL ORÉGANO ROAST CHICKEN WITH OREGANO LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG'S FRUTA FRUIT		MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA FILETE DE ABADEJO EMPANADO BREADED FISH FILLET LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION YOGUR YOGHURT		ARROZ CON MEJILLONES RICE WITH MUSSELS ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES FRUTA FRUIT
15	511 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 8	16	816 Kcal. P.: 30 HC.: 25 L.: 40 G.: 10	17	606 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 27 G.: 4	18	556 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 7	19	850 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12
	CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO CARROT AND SWEET POTATO CREAM HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN FRUTA FRUIT		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS RED KIDNEY BEANS WITH VEGETABLES POLLO EN SALSA CHICKEN IN SAUCE TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT YOGUR YOGHURT		ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT		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		MENU ESPECIAL DE NAVIDAD ESPAGUETIS A LA ITALIANA PASTA ITALIAN STYLE HAMBURGUESA COMPLETA BURGER POSTRE DE NAVIDAD CHRISTMAS DESSERT



FISH
REVOLUTION



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. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

www.scolarest.es



NOTAS:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



FRUTAS



Aguacate
Caqui
Chirimoya
Frambuesa
Kiwi

Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Naranja

Pera
Plátano
Uva



VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Col lombarda

Coliflor
Endivia
Escarola
Espinaca
Haba
Judía Verde
Lechuga
Pepino

Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

Verduras y Hortalizas
Vitaminas y fibra

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.