

# C. NILE

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

Mayo - 2026

## VIERNES

1

FESTIVO

4

614 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
BAKED MIXED BURGER

PATATAS DELUXE  
DELUXE POTATOES

FRUTA  
FRUIT

11

519 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

"SUCCOTASH" DE MAÍZ, CALABAZA Y GUIANTES  
CORN, PUMPKIN AND PEAS "SUCCOTASH"

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
GRILLED PORK CHOPS

TOMATE Y ZANAHORIA  
TOMATO AND CARROT

FRUTA  
FRUIT

18

696 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 27 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA JARDINERA CON  
GUISANTES, ZANAHORIA, Y PATATA

HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT,  
AND POTATO)

LECHUGA  
LETTUCE

FRUTA  
FRUIT

25

605 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 30 G.: 5

MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE Y QUESO  
INTEGRALS MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE

MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN  
OVEN-COOKED HAKE WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA

LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER

FRUTA  
FRUIT

5

623 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 26 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

ABADEJO EN ADOBO  
MARINATED FISH

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LETTUCE AND BEETROOT SALAD

FRUTA  
FRUIT

12

823 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 10

ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES  
PAELLA WITH SQUIDS

BURRITO DE CARNE  
BEEF BURRITO

FRUTA  
FRUIT

19

668 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA  
COUNTRY SALAD

POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA  
FRUIT

26

585 Kcal. P.: 29 HC.: 23 L.: 46 G.: 12

BROCOLI GRATINADO  
BAKED BROCCOLI

POLLO AL LIMÓN  
LEMON CHICKEN

PATATA ASADA  
ROAST POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

6

626 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 24 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES

COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS  
CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO

REPOLLO  
CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

13

625 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 33 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON  
SERRANO

CLASSICS EGGS BROKEN, POTATOES AND HAM

FRUTA  
FRUIT

20

716 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 24 G.: 3

CREMA DE ZANAHORIAS  
CREAM OF CARROTS SOUP

GARBANZOS CON VERDURAS, COUS-COUS Y HUEVO  
CHICKPEAS WITH VEGETABLES, COUS-COUS AND EGG

FRUTA  
FRUIT

27

585 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

**JORNADA FISH REVOLUTION**

LENTEJAS Y PUERRO FRITO CON BALSÁMICO  
STEWED LENTILS WITH LEEKS

FISHFOCACCIA MEDITERRANEA  
MEDITERRANEAN FISH FOCACCIA

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD

FRUTA  
FRUIT

7

580 Kcal. P.: 27 HC.: 21 L.: 49 G.: 12

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
GREEN BEANS WITH POTATOES

JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA  
CHICKEN DRUMSTICKS IN SAUCE

LECHUGA Y BROTES  
LETTUCE AND MUNGES

YOGUR  
YOGHURT

14

572 Kcal. P.: 26 HC.: 23 L.: 49 G.: 12

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATA PANADERA  
SLICED POTATOES

YOGUR  
YOGHURT

21

780 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 51 G.: 19

**MERCADO DE LINJIANG STREET  
(TAIWAN)**

SOPA TAIWANESA  
TAIWANESE SOUP

LU ROU FAN ( ESTOFADO DE CERDO TAIWANÉS )  
LU ROU FAN (TAIWANESE PORK STEW)

ARROZ INTEGRAL  
WHOLE MEAL RICE

HELADO  
ICE CREAM

28

643 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS ( CON GUIANTES, MAÍZ Y  
ZANAHORIA )

CHINESE RICE ( CARROT, SWEETCORN AND PEAS )

HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS

ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ  
TOMATO, CUCUMBER AND CORN SALAD

FRUTA  
FRUIT

8

690 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL  
HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE

TORTILLA DE CALABACÍN  
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

15

720 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 6

ESPIRALES (INTEGRAL) NAPOLITANA CON ACEITUNAS  
NEGRAS

PASTA (WHOLE FLOUR) NAPOLITANA WITH BLACK  
OLIVES

SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA  
Y HIERBAS

BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

22

700 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATA  
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ESPÁRRAGOS  
LETTUCE AND ASPARAGUS

FRUTA  
FRUIT

29

587 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 29 G.: 4

CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP

WOK DE ALUBIA PINTA CON VERDURAS Y POLLO  
WOK OF RED BEANS WITH VEGETABLES AND  
CHICKEN

FRUTA  
FRUIT



FISH  
REVOLUTION



# 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](http://www.scolarest.es)



## Temporada

### PRIMAVERA - VERANO

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



### FRUTAS



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela  
Higo

Limón  
Melocotón  
Melón  
Nectarina  
Níspero

Paraguaya  
Pera  
Plátano  
Sandía

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga  
Ajo  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Cebolla  
Coliflor  
Espinacas

Espárago Verde  
Guisantes  
Habas  
Judía Verde  
Lechuga  
Nabo  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Tomate  
Zanahoria



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.



NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

