

# C. NILE

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

Junio - 2026

<p><b>1</b> 760 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 38 G.: 6</p> <p><b>ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)</b> PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)</p> <p><b>SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA</b> SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE</p> <p><b>TOMATE ALIÑADO</b> TOMATO FRUTA FRUIT</p>	<p><b>2</b> 646 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 46 G.: 10</p> <p><b>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA</b> HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p><b>HUEVOS REVUELTOS CON PATATAS</b> FRIED EGGS WITH RATATOUILLE</p> <p><b>LECHUGA Y PEPINO</b> LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>	<p><b>3</b> 775 Kcal. P.: 11 HC.: 48 L.: 38 G.: 10</p> <p><b>ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA</b> RICE WITH TOMATO AND ONION</p> <p><b>ALBÓNDIGAS EN SALSA</b> MEATBALLS WITH SAUCE</p> <p><b>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</b> LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>4</b> 614 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 25 G.: 3</p> <p><b>SOPA DE COCIDO</b> TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p><b>COCIDO CON GARBANZOS, POLLO Y PATATAS</b> CHICKPEAS, CHICKEN &amp; POTATO</p> <p><b>REPOLLO</b> CABBAGE</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>5</b> 697 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10</p> <p><b>CREMA DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y CEBOLLA</b> COURGETTE, CARROT AND ONION CREAM SOUP</p> <p><b>POLLO ASADO CON TOMILLO</b> ROAST CHICKEN WITH THYME</p> <p><b>TOMATE Y MAÍZ</b> TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>
<p><b>8</b> 636 Kcal. P.: 14 HC.: 55 L.: 27 G.: 4</p> <p><b>ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA</b> WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p><b>ABADEJO A LA ROTEÑA</b> IN THE STYLE OF ROTA POUT</p> <p><b>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS</b> LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>9</b> 516 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 17</p> <p><b>JUDÍAS VERDES GRATINADAS CON QUESO</b> GREEN BEANS GRATINATED WITH CHEESE</p> <p><b>FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO</b> GRILLED PORK CHOPS</p> <p><b>LECHUGA Y MAÍZ</b> LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p><b>YOGUR</b> YOGHURT</p>	<p><b>10</b> 694 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 34 G.: 7</p> <p><b>LENTEJAS A LA JARDINERA CON BRÓCOLI</b> VEGETABLE LENTILS WITH BROCCOLI</p> <p><b>TORTILLA DE PATATA</b> SPANISH OMELETTE</p> <p><b>LECHUGA, TOMATE Y BROTES</b> LETTUCE, TOMATO AND SPROUTS</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>11</b> 538 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 9</p> <p><b>VICHYSOISE</b> VICHYSOISE</p> <p><b>YAKITORI DE POLLO</b> CHICKEN YAKITORI</p> <p><b>PATATA Y CEBOLLA</b> POTATOE AND ONION</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>12</b> 797 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 24 G.: 3</p> <p><b>ENSALADILLA DE ARROZ</b> RICE SALAD</p> <p><b>GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO</b> CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>
<p><b>15</b> 707 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7</p> <p><b>LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA</b> GRANNY'S STEWED LENTILS</p> <p><b>TORTILLA DE CALABACÍN</b> COURGETTE OMELETTE</p> <p><b>LECHUGA Y PEPINO</b> LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>16</b> 886 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 38 G.: 8</p> <p><b>ARROZ CON TOMATE</b> RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p><b>POLLO EN SALSA</b> CHICKEN IN SAUCE</p> <p><b>PATATAS DADO</b> DICED POTATOES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>17</b> 657 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 29 G.: 6</p> <p><b>MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE Y QUESO</b> WHOLE-WHITE MACARONI WITH TOMATO AND CHEESE</p> <p><b>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA AL ESTILO SUECO</b> SWEDISH-STYLE HAKE MEATBALLS</p> <p><b>LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ</b> LETTUCE, TOMATO AND SWEETCORN</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>18</b> 676 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 46 G.: 6</p> <p><b>TRICOLOR DE GUISANTES, PATATAS Y ZANAHORIA</b> TRICOLOUR OF PEAS, POTATOES AND CARROTS</p> <p><b>CROQUETAS DE POLLO</b> HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p><b>LECHUGA Y OLIVAS</b> LETTUCE AND OLIVES</p> <p><b>FRUTA</b> FRUIT</p>	<p><b>19</b> 634 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 44 G.: 15</p> <p><b>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</b> <b>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</b> PUMPKIN AND CARROTS CREAM</p> <p><b>HAMBURGUESA COMPLETA</b> BURGER</p> <p><b>HELADO</b> ICE CREAM</p>



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)

NOTAS:



## 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

Espárrago 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.

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENU

