

C. ARENALES ARROYOMOLINOS

April - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

828 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SWEETCORN AND GRATED CARROTS

LÁCTEO
DAIRY

3

617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA CON SALSA
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
TOMATO AND CUCUMBER SALAD

FRUTA
FRUIT

4

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW

LÁCTEO
DAIRY

5

807 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 6

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA EMPANADO
BREADED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

8

650 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

BRÓCOLI GRATINADO
BAKED BROCCOLI
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

836 Kcal. P.: 18 HC.: 29 L.: 49 G.: 16

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
LÁCTEO
DAIRY

10

512 Kcal. P.: 22 HC.: 44 L.: 32 G.: 7

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
CHICKEN BREAST IN SAUCE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

11

759 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
SALMÓN AL HORNO
BAKED SALMON
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

12

657 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 8

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
PIZZA DE JAMÓN, TOMATE Y QUESO
HAM, TOMATO AND CHEESE PIZZA
FRUTA
FRUIT

15

695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16

782 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 36 G.: 10

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
LÁCTEO
DAIRY

17

604 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

18

612 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW
LÁCTEO
DAIRY

19

962 Kcal. P.: 8 HC.: 39 L.: 50 G.: 8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

22

741 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

594 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 43 G.: 15

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION
PATATAS DADO
DICED POTATOES
LÁCTEO
DAIRY

24

824 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

25

690 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 41 G.: 12

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
HELADO
ICE CREAM

26

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

29

591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

30

641 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
STEW SOUP WITH CHICKPEAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA
SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
LÁCTEO
DAIRY

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

Una experiencia **gastronómica**,

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

FRUTAS

Pera
Plátano
Manzana
Naranja

Kiwi
Mandarina
Aguacate
Melón

Uva
Fresa
Granada

VERDURAS

Calabaza
Remolacha
Espinacas
Cebolla blanca
Cebolla roja
Puerro

Ajo fresco
Col
Lombarda
Coles de bruselas
Coliflor
Brócoli

Escarola
Apio
Zanahoria
Cogollo
Lechugas
Acelgas
Patatas

PESCADOS

Bonito del norte
Caballa
Dorada
Palometa

Melva
Mero
Lubina
Pez espada

Salmon
Sepia
Trucha

¿Qué comer?

RECOMENDACIÓN DE CENAS



Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día