

C. LAS TABLAS

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>2 560 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 13</p> <p>CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP</p> <p>ALBÓNDIGAS CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 737 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS LENTILS WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON SALSA SPANISH OMELETTE WITH SAUCE</p> <p>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4</p> <p>SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 742 Kcal. P.: 9 HC.: 54 L.: 36 G.: 7</p> <p>ARROZ PILAF MEDITERRANEO MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE</p> <p>CROQUETAS DE BACALAO COD CROQUETTES</p> <p>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>
<p>8 760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>HUEVOS FRITOS FRIED EGGS</p> <p>PATATAS FRITAS FRENCH FRIES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>9 676 Kcal. P.: 19 HC.: 35 L.: 40 G.: 11</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS</p> <p>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>10 672 Kcal. P.: 28 HC.: 26 L.: 45 G.: 13</p> <p>SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS</p> <p>POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN CAJUN ROASTED CHICKEN</p> <p>LECHUGA Y REMOLACHA LETTUCE AND BEETROOT</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>11 756 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 39 G.: 7</p> <p>LENTEJAS GUI SADAS LENTILS STEW</p> <p>SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 406 Kcal. P.: 12 HC.: 60 L.: 25 G.: 6</p> <p>CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM</p> <p>LASAÑA DE CARNE MEAT LASAGNA</p> <p>GELATINA JELLY</p>
<p>15 766 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 42 G.: 13</p> <p>PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRENCH OMELETTE WITH CHEESE</p> <p>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>16 746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9</p> <p>LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW</p> <p>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 825 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 6</p> <p>LAZOS CON TOMATE PASTA WITH TOMATO SAUCE</p> <p>FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA BATTERED FISH FILLET</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7</p> <p>SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>19 577 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13</p> <p>CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION</p> <p>PATATAS DADO DICED POTATOES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>22 645 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 29 G.: 6</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL</p> <p>ABADEJO A LA PORTUGUESA PORTUGUESE STYLE POUT</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>23 806 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 44 G.: 12</p> <p>LENTEJAS CASTELLANAS CASTILIAN LENTILS</p> <p>ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE</p> <p>ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>24 868 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 9</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE</p> <p>POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN</p> <p>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>25 576 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP</p> <p>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORÑO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED</p> <p>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26 502 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 38 G.: 8</p> <p>SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP</p> <p>TORTILLA DE JAMÓN YORK HAM OMELETTE</p> <p>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>29 591 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 13</p> <p>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>30 611 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 38 G.: 9</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HARICOT BEANS STEW</p> <p>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>			

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		Kiwi	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
		Fresa	
		Granada	

VERDURAS

Calabaza		Ajo fresco		Escarola	
Remolacha		Col		Apio	
Espinacas		Lombarda		Zanahoria	
Cebolla blanca		Coles de bruselas		Cogollo	
Cebolla roja		Coliflor		Lechugas	
Puerro		Brócoli		Acelgas	
				Patatas	

PESCADOS

Bonito del norte		Melva		Salmon	
Caballa		Mero		Sepia	
Dorada		Lubina		Trucha	
Palometa		Pez espada			

¿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

NOTAS: