

C. SAN RAFAEL ARCANGEL

Abril - 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

603 Kcal. P.: 11 HC.: 35 L.: 52 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
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

856 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 38 G.: 11

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE
ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA
HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

8

629 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 12

CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

9

753 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 43 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
LÁCTEO
DAIRY

10

664 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 39 G.: 10

SOPA JULIANA CON FIDEOS
JULIENNE SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

814 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 8

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
WHOLE-GRAIN RICE WITH TOMATO
SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
LÁCTEO
DAIRY

12

769 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 7

SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
SHORBAT ADDAS (LENTILS SOUP)
MACARONI BECHAMEL
MACARONI BECHAMEL
FRUTA
FRUIT

15

646 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 35 G.: 7

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
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

681 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 9

JORNADA FISH REVOLUTION
TALLARINES CON TOMATE
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE
FISHBURGUER PEZCONOCIDOS CON QUESO Y SALSA BARBACOA
FISHBURGUER "PEZCONOCIDOS" WITH CHEESE AND BARBECUE SAUCE
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER
PALMERITAS DE HOJALDRE/CHOCOLATE
PUFF PASTRY HEARTS AND CHOCOLATE HEARTS

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

557 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 49 G.: 14

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

22

642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
ABADEJO A LA PORTUGUESA
PORTUGUESE STYLE POUT
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

23

714 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 43 G.: 13

DÍA DEL LIBRO
POTAJE DE LENTEJAS
LENTILS STEW
DUELOS Y QUEBRANTOS
"DUELOS Y QUEBRANTOS" SCRAMBLED EGGS WITH BACON AND CHORIZO
ENSALADA ILUSTRADA
ILLUSTRATED SALAD
LÁCTEO
DAIRY

24

660 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 11

STOP FOOD WASTE
GACHAS DE ZANAHORIA, ARROZ Y PATATA CON PICATOSTES
CARROT, RICE AND POTATO CREAM WITH CROUTONS
ROPA VIEJA
"ROPA VIEJA"
HELADO
ICE CREAM

25

614 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

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
LÁCTEO
DAIRY

26

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

ARROZ THAI
THAI RICE
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
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

Skool
arest
ART

STOP
FOOD
WASTE
Program

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ RECOMENDACIÓN: 4 g/día