

C. LOS NARANJOS

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>1</div> <div>NO LECTIVO</div>	<div>2</div> <div>791 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 5</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA STEWED LENTILS WITH POTATO</div> <div>CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</div> <div>MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA SWEETCORN AND GRATED CARROTS</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>3</div> <div>617 Kcal. P.: 11 HC.: 36 L.: 50 G.: 9</div> <div>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA CREAM OF CARROT AND PUMPKIN</div> <div>TORTILLA DE PATATA CON SALSA SPANISH OMELETTE WITH SAUCE</div> <div>ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO TOMATO AND CUCUMBER SALAD</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>4</div> <div>576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4</div> <div>SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</div> <div>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>5</div> <div>859 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 13</div> <div>RECETA FISH REVOLUTION ARROZ PILAF MEDITERRANEO MEDITERRANEAN STYLE PILAF RICE</div> <div>ALBONDIGAS DE MERLUZA Y POTA CON SALSA DE TOMATE Y PATATAS A LA MANTEQUILLA HAKE AND SQUID MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE AND BUTTER POTATOES</div> <div>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</div> <div>YOGUR YOGHURT</div>
<div>8</div> <div>628 Kcal. P.: 14 HC.: 29 L.: 54 G.: 13</div> <div>WOK DE BROCOLI Y SOJA BROCCOLI AND SOY WOK</div> <div>BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS</div> <div>PATATAS FRITAS FRENCH FRIES</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>9</div> <div>626 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 40 G.: 7</div> <div>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HARICOT BEANS WITH VEGETABLES</div> <div>HUEVOS FRITOS FRIED EGGS</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>10</div> <div>571 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 15</div> <div>SOPA JULIANA CON FIDEOS JULIENNE SOUP</div> <div>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES</div> <div>YOGUR YOGHURT</div>	<div>11</div> <div>750 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6</div> <div>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</div> <div>SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE</div> <div>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>12</div> <div>780 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 40 G.: 6</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW</div> <div>NUGGETS DE POLLO CHICKEN NUGGETS</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</div> <div>FRUTA FRUIT</div>
<div>15</div> <div>695 Kcal. P.: 12 HC.: 48 L.: 37 G.: 9</div> <div>PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES</div> <div>TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRENCH OMELETTE WITH CHEESE</div> <div>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>16</div> <div>746 Kcal. P.: 27 HC.: 34 L.: 35 G.: 9</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW</div> <div>POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA ROAST CHICKEN WITH BARBECUE SAUCE</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>17</div> <div>571 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 44 G.: 7</div> <div>CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM</div> <div>FILETE DE MERLUZA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) ANDALUSIAN STYLE HAKE FILLET</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>18</div> <div>576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4</div> <div>SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH "COCIDO" STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</div> <div>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>19</div> <div>578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14</div> <div>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA</div> <div>HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION</div> <div>PATATAS DADO DICED POTATOES</div> <div>FRUTA FRUIT</div>
<div>22</div> <div>642 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 25 G.: 4</div> <div>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL</div> <div>ABADEJO A LA PORTUGUESA PORTUGUESE STYLE POUT</div> <div>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>23</div> <div>755 Kcal. P.: 16 HC.: 35 L.: 45 G.: 8</div> <div>LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW</div> <div>TORTILLA ESPAÑOLA SPANISH OMELETTE</div> <div>ENSALADA ILUSTRADA ILLUSTRATED SALAD</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>24</div> <div>602 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 37 G.: 8</div> <div>PATATAS GUIADAS CON VERDURAS POTATOES AND VEGETABLES STEW</div> <div>LOMO DE SAJONIA PORK LOIN SAJONIA STYLE</div> <div>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>25</div> <div>577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7</div> <div>CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM</div> <div>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED</div> <div>LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>26</div> <div>722 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 11</div> <div>SOPA DE PICADILLO PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES WITH PASTA STARS</div> <div>BACALAO REBOZADO BATTERED COD</div> <div>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</div> <div>HELADO ICE CREAM</div>
<div>29</div> <div>593 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 12</div> <div>CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS</div> <div>ALBONDIGAS CON SEPIA A LA JARDINERA MEATLOAF WITH CUTTLEFISH WITH VEGETABLES</div> <div>FRUTA FRUIT</div>	<div>30</div> <div>607 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 9</div> <div>SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS STEW SOUP WITH CHICKPEAS</div> <div>REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA SCRAMBLED EGGS WITH COURGETTE, ONION AND POTATO</div> <div>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</div> <div>YOGUR YOGHURT</div>			

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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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

Salmón
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