

C. ARCADIA - SECUNDARIA

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

895 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

LENTEJAS CASTELLANAS
SOPA DE VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

764 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 8

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO
GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS
FRUTA

4

735 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

SOPA DE COCIDO
ESPINACAS CON PATATAS
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

5

719 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

RECETA FISH REVOLUTION
ARROZ PILAF MEDITERRANEO
CHAMPIÑONES AL AJILLO
JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

8

1.023 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 9

WOK DE BROCOLI Y SOJA
ENSALADA DE PASTA
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

823 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

941 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 12

TALLARINES A LA NAPOLITANA
COLIFLOR CON PATATAS
QUICHE DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

962 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 6

ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

680 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 42 G.: 8

MAR ROJO: EGIPTO
SHORBAT ADDAS (CREMA DE LENTEJAS)
BABA GANOUSH (PATE DE BERENJENA)
SHISH TAOUK (POLLO CON SALSA DE YOGUR)
SALATA BALADI (ENSALADA EGIPCIA DE
TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y PIMIENTO)
ZUMO DE NARANJA NATURAL

15

828 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
ACELGAS CON PATATAS
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

1.011 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 44 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
PISTO
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

17

904 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 40 G.: 11

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN
ARROZ CANTONÉS
HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA
CAMELIZADA
PATATAS DADO
FRUTA

18

725 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 27 G.: 6

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
PATATAS MARINERA
LASAÑA DE ATÚN
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

19

724 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 31 G.: 8

SOPA DE COCIDO
PASTEL DE VERDURAS
COCIDO MADRILEÑO
REPOLLO
FRUTA

22

785 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR Y
PATATA)
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

780 Kcal. P.: 14 HC.: 33 L.: 52 G.: 16

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE LETRAS
PISTO
DUELOS Y QUEBRANTOS
ENSALADA ILUSTRADA
HELADO

24

779 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 6

ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO
BRÓCOLI REHOGADO
GALLO SAN PEDRO MARINERA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

25

986 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE,
ZANAHORIA)
TALLARINES CON SETAS
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS GRATÉN
FRUTA

26

1.433 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 11

LENTEJAS ESTOFADAS
PATATAS EN SALSA VERDE
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
BIZCOCHO CASERO

29

913 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 8

ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE
TOMATE Y BERENJENA)
SALTEADO DE VERDURAS CON JAMÓN
ESTOFADO DE CERDO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

30

809 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 7

GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS
SOPA DE ESTRELLAS
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

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 | | Uva | |
| Plátano | | Mandarina | | Fresa | |
| Manzana | | Aguacate | | Granada | |
| Naranja | | Melón | | | |

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 ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día