

C. ARCADIA-INFANTIL Y 1º DE PRIMARIA

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

807 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7

LENTEJAS CASTELLANAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

3

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

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

4

559 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

5

646 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 7

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

8

687 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10

CREMA DE BRÓCOLI
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON
VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA

9

647 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 33 G.: 6

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA
FILETE DE MERLUZA REBOZADA
TOMATE Y ZANAHORIA
FRUTA

10

709 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 41 G.: 10

TALLARINES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
LECHUGA Y REMOLACHA
YOGUR

11

798 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

12

591 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 8

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

15

654 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 25 G.: 4

PAELLA DE VERDURAS
ABADEJO A LA PORTUGUESA
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

16

904 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 14

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
POLLO ASADO
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

17

557 Kcal. P.: 14 HC.: 37 L.: 46 G.: 14

CREMA DE JUDÍAS VERDES
HAMBURGUESA 100% TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
FRUTA

18

561 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 27 G.: 6

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

19

559 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 25 G.: 6

SOPA DE COCIDO
COCIDO MADRILEÑO
FRUTA

22

681 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
LECHUGA Y CEBOLLA
FRUTA

23

586 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

DÍA DEL LIBRO
SOPA DE LETRAS
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN
ENSALADA ILUSTRADA
HELADO

24

678 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 6

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

25

719 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS
PATATAS GRATÉN
FRUTA

26

1.239 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

LENTEJAS ESTOFADAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
BIZCOCHO CASERO

29

724 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 31 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE CERDO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
FRUTA

30

748 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 9

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

NOTAS: **Legenda:** 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