

# C. ARCADIA - PRIMARIA

Abril - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b> 807 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 38 G.: 7</p> <p>LENTEJAS CASTELLANAS CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p><b>3</b> 598 Kcal. P.: 12 HC.: 37 L.: 48 G.: 9</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO TORTILLA DE PATATA Y JAMÓN SERRANO ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y OLIVAS FRUTA</p>	<p><b>4</b> 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA</p>	<p><b>5</b> 646 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 7</p> <p><b>RECETA FISH REVOLUTION</b> ARROZ PILAF MEDITERRANEO JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE LECHUGA Y TOMATE YOGUR</p>
<p><b>8</b> 687 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 50 G.: 10</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSA CON VERDURAS PATATAS FRITAS FRUTA</p>	<p><b>9</b> 695 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 37 G.: 6</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p><b>10</b> 832 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 42 G.: 12</p> <p>TALLARINES A LA NAPOLITANA QUICHE DE JAMÓN Y QUESO LECHUGA Y REMOLACHA YOGUR</p>	<p><b>11</b> 826 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 6</p> <p>ARROZ (INTEGRAL) CON TOMATE MERLUZA EN COSTRA DE PATATA LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA</p>	<p><b>12</b> 591 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 37 G.: 8</p> <p><b>MAR ROJO: EGIPTO</b> 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</p>
<p><b>15</b> 654 Kcal. P.: 17 HC.: 57 L.: 25 G.: 4</p> <p>PAELLA DE VERDURAS ABADEJO A LA PORTUGUESA LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p><b>16</b> 890 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 45 G.: 14</p> <p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA LECHUGA Y OLIVAS YOGUR</p>	<p><b>17</b> 587 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 49 G.: 14</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN HAMBURGUESA 100% TERNERA CON CEBOLLA CAMELIZADA PATATAS DADO FRUTA</p>	<p><b>18</b> 561 Kcal. P.: 15 HC.: 54 L.: 27 G.: 6</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS LASAÑA DE ATÚN LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p><b>19</b> 618 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 30 G.: 7</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO REPOLLO FRUTA</p>
<p><b>22</b> 671 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 29 G.: 5</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA</p>	<p><b>23</b> 658 Kcal. P.: 14 HC.: 32 L.: 54 G.: 18</p> <p><b>DÍA DEL LIBRO</b> SOPA DE LETRAS DUELOS Y QUEBRANTOS ENSALADA ILUSTRADA HELADO</p>	<p><b>24</b> 678 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 6</p> <p>ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO GALLO SAN PEDRO MARINERA TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p><b>25</b> 714 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 10</p> <p>VERDURA TRICOLOR (COLIFLOR, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA) ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS PATATAS GRATÉN FRUTA</p>	<p><b>26</b> 1.239 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA LECHUGA Y TOMATE BIZCOCHO CASERO</p>
<p><b>29</b> 798 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 8</p> <p>ARROZ CON SALSA ALLA NORMA (SALSA DE TOMATE Y BERENJENA) ESTOFADO DE CERDO TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE FRUTA</p>	<p><b>30</b> 696 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 9</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS Y COUS COUS REVUELTO MURCIANO CON HUEVO, CALABACÍN Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR</p>			

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](http://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