

# C. ARENALES CARABANCHEL - SECUNDARIA

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

650 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 52 G.: 14

**BRÓCOLI GRATINADO**  
BAKED BROCCOLI  
**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

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

**SOPA JULIANA CON FIDEOS**  
JULIENNE SOUP  
**POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN**  
CAJUN ROASTED CHICKEN  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**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

708 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

**PATATAS RIOJANAS GUISADAS CON CHORIZO**  
RIOJA STYLE POTATO STEW (WITH CHORIZO SAUSAGE AND RED PEPPERS)  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

15

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

**PAELLA DE VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**TORTILLA FRANCESA CON QUESO**  
FRENCH OMELETTE WITH CHEESE  
**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

630 Kcal. P.: 11 HC.: 50 L.: 37 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

578 Kcal. P.: 13 HC.: 36 L.: 48 G.: 14

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL AND PAPRIKA  
**HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA**  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
**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

577 Kcal. P.: 7 HC.: 45 L.: 44 G.: 7

**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  
**FRUTA**  
FRUIT

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



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](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	
Plátano		Mandarina	
Manzana		Aguacate	
Naranja		Melón	
			
			Fresa
			Granada

#### 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

## NOTAS: