

# C. INTERNACIONAL PEÑACORADA

Abril - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

3

782 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 37 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA  
STEWED LENTILS WITH POTATO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
SWEETCORN AND GRATED CARROTS  
FRUTA  
FRUIT

4

653 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 51 G.: 10

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN  
TORTILLA DE PATATA CON SALSA  
SPANISH OMELETTE WITH SAUCE  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
LÁCTEO  
DAIRY

5

771 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
VEGETABLES RICE  
HALIBUT A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET (BATTERED)  
LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO  
FRUTA  
FRUIT

8

612 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 53 G.: 13

JUDÍAS VERDES AL NATURAL  
NATURAL GREEN BEANS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS  
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS  
PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES  
FRUTA  
FRUIT

9

592 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 34 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
HARICOT BEANS WITH VEGETABLES  
HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS  
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

786 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 7

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
SALMÓN A LA NARANJA  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
LÁCTEO  
DAIRY

12

956 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 38 G.: 12

MAR ROJO: EGIPTO  
MACARONI BECHAMEL  
MACARONI BECHAMEL  
ESTOFADO DE TERNERA  
BEEF STEW  
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 GUIADAS 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

576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

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  
FRUTA  
FRUIT

18

795 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 6

ESPAGUETIS CON ATÚN  
SPAGHETTI WITH TUNA FISH  
VARITAS DE MERLUZA  
FISH STICKS  
LÁCTEO  
DAIRY

19

623 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 13

GUISANTES CON JAMÓN  
PEAS WITH HAM  
HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA  
GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION  
PATATAS DADO  
DICED POTATOES  
FRUTA  
FRUIT

22

NO LECTIVO

23

FIESTA DE LA COMUNIDAD

24

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

25

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

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
LECHUGA Y PEPINO  
LETTUCE AND CUCUMBER  
FRUTA  
FRUIT

26

766 Kcal. P.: 16 HC.: 26 L.: 57 G.: 22

LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO  
GRATINADO  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
HELADO  
ICE CREAM

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

652 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS  
STEW SOUP WITH CHICKPEAS  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN  
LÁCTEO  
DAIRY

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# 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: