

C. ALHUCEMA

Septiembre - 2020

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7 750 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

CROQUETAS
CROQUETTES

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

8 711 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 45 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE

CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH

PATATAS DADO
DICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

9 722 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 32 G.: 5

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA

TEMPURA CRUJIENTE DE ABADEJO
CRISPY TEMPURA OF POLLOCK

TOMATE NATURAL
FRESH TOMATO

FRUTA
FRUIT

10 732 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 11

ARROZ CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
RICE WITH FRESH TOMATO AND BLACK OLIVES

TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

11 529 Kcal. P.: 19 HC.: 28 L.: 51 G.: 16

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP

CABEZADA DE CERDO EN SALSA
PORK HEAD IN SAUCE

ENSALADA CON BROTES DE JUDIA
MUNG BEAN SPROUT SALAD

YOGUR
YOGHURT

14 629 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 8

ENSALADA DE PASTA TRICOLOR
TRICOLOR PASTA SALAD

TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE

ENSALADA VERDE
GREEN SALAD

FRUTA
FRUIT

15 588 Kcal. P.: 17 HC.: 55 L.: 22 G.: 3

SOPA DE PICADILLO
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES
WITH PASTA STARS

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA
FRUIT

16 719 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 48 G.: 15

CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES
CREAM OF GREEN PEAS SOUP WITH CROUTONS

ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
MEATBALLS WITH MUSHROOMS

HELADO
ICE CREAM

17 600 Kcal. P.: 15 HC.: 58 L.: 25 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY
BAKED HAKE FILLET WITH MERY SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

18 818 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 39 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ZANAHORIA
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

PECHUGA EMPANADA
BREADED CHICKEN BREAST

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21 620 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

FRUTA
FRUIT

22 615 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 37 G.: 10

ENSALADA DE PATATAS, HUEVO Y MAÍZ
POTATOES SALAD WITH EGG AND SWEETCORN

CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA
FRUIT

23 521 Kcal. P.: 22 HC.: 26 L.: 50 G.: 16

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP

HAMBURGUESA DE TERNERA CLASICA HORNEADA
CON PISTO MANCHEGO

CLASSIC BURGHER WITH RATATOUILLE

YOGUR
YOGHURT

24 663 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 33 G.: 11

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
CHORIZO, PATATA Y ZANAHORIAS
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO & CARROTS
STEW

FRUTA
FRUIT

25 721 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 5

ARROZ AL CURRY
CURRIED RICE

MEDALLÓN DE BACALAO ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE COD MEDALLION

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

28 563 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 28 G.: 8

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS

CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
CANNELONI WITH BECHAMEL AND CHEESE

FRUTA
FRUIT

29 718 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 36 G.: 9

PAELLA ALICANTINA
ALACANT PAELLA

PALOMETA AL HORNO
BAKED FISH

HELADO VAINILLA
ICE CREAM

30 772 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 41 G.: 6

LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES
LENTILS WITH GREEN BEANS

EMPANADO DE JAMON Y QUESO
BREADED HAM AND CHEESE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT



Scolarest me propuso cambiar la forma de alimentar de los niños y niñas y acercarlos el mar, hacer conocido lo desconocido sobre sus beneficios, no pude más que comprometerme con el reto y ponerme a trabajar, trabajar por ellos y trabajar con el mar.

SCOLAREST
con las familias



QUIÉN ES ANGEL LEÓN?

El Chef del mar es reconocido internacionalmente por su alta gastronomía basada en la proteína marina. Cuenta con 3 estrellas Michelin gracias a las propuestas innovadoras que ofrece en el restaurante Aponiente.



FISH REVOLUTION

Ángel León se ha unido a Scolarest en un proyecto de I+D Gastronómico para fomentar el consumo de proteína marina en la alimentación de los niños y las niñas. Tus hijos disfrutarán una vez al mes de una receta 3 estrellas Michelin.



COMPLETA CON UN ADECUADO



menú de cena



Agua



Aceite de oliva

Vegetales crudos o cocidos



Hidratos de carbono

Proteína (carne, pescado, huevos o legumbres)



Juega con los colores de las frutas y verduras



Frutas y lácteos

TE TRAEMOS UNA REVOLUCIÓN CONCEPTUAL

Scolarest y Ángel León tenemos en común el mismo objetivo: hacer felices a los niños que se alimentan cada día en nuestros comedores escolares, acercándoles el pescado presentándolo con nuevas texturas, sabores y formatos atractivos. Los niños y niñas disfrutarán de una experiencia de alta gastronomía sin salir de su centro escolar.



Si hemos comido: Podemos cenar:

Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevos	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

Notas:

Scolarest