

# C. FUENLLANA

Enero - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

5

VACACIONES

8

723 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 44 G.: 7

**LENTEJAS CON CHORIZO**  
LENTILS WITH SAUSAGE  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

9

664 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 10

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON**  
**GUISANTES Y PATATAS CUADRO**  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED  
POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

10

595 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 17 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,**  
**POLLO, PATATAS, ZANAHORIA Y JUDIAS**  
**VERDES**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS &  
GREEN BEANS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

11

827 Kcal. P.: 16 HC.: 49 L.: 33 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ**  
**Y ZANAHORIA)**  
RICE WITH PEAS, SWEETCORN AND CARROT  
**BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON**  
**HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED COD  
**ENSALADA DE TOMATE**  
TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**

12

851 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 42 G.: 9

**TALLARINES CON TOMATE Y ATUN**  
TAGLIATELLE WITH TOMATO AND TUNA  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

15

619 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 15

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN  
**BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LEG STEAK  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**YOGUR**  
YOGHURT

16

811 Kcal. P.: 12 HC.: 53 L.: 34 G.: 5

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17

769 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND GRATED CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

18

628 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 7

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH LEMON  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

19

939 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 41 G.: 15

**MACARRONES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN MACARONI  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**PATATAS CHIPS**  
CHIPS  
**YOGUR**  
YOGHURT

22

862 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 37 G.: 8

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW  
**FILETE DE MERLUZA EMPANADO**  
BREADED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

23

818 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 6

**ARROZ BLANCO CON TOMATE**  
WHITE RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24

541 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 30 G.: 5

**PATATAS GUIADAS CON VERDURAS**  
POTATOES AND VEGETABLES STEW  
**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON  
**ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA**  
BABY CARROTS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

25

789 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 11

**SOPA DE COCIDO**  
STEW SOUP  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,**  
**MORCILLO, CHORIZO, PATATA Y**  
**ZANAHORIAS**  
CHICKPEAS, MEAT, SAUSAGE, POTATO &  
CARROTS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

26

759 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 39 G.: 11

**CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA**  
CREAM OF LEEK AND CARROT SOUP  
**CANELONES DE ATÚN**  
CANNELONI STUFFED WITH TUNA FISH  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

29

941 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 39 G.: 10

**ARROZ EXTREMEÑO (CON CHORIZO)**  
RICE WITH CHORIZO  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND CORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

30

721 Kcal. P.: 12 HC.: 35 L.: 50 G.: 14

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**SALCHICHAS AL HORNO**  
BAKED SAUSAGE  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

31

696 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

**SOPA DE PISTONES**  
PASTA SOUP  
**POLLO ASADO CON TOMILLO**  
ROAST CHICKEN WITH THYME  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT



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

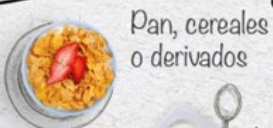
COMER APRENDER VIVIR



# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

## Comienza con un buen DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

**ma**

“Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia”



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.



Respeto el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, cuscús y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

## Completa con un adecuado MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)



Hidratos de carbono



### 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                   |
| Huevo                         | → | Pescado o carne magra                 |
| Fruta                         | → | Lácteos o fruta                       |
| Lácteos                       | → | Fruta                                 |

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD. 11420/2006 Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.