

# C. FUENLLANA

Febrero - 2018

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

805 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 37 G.: 8

**MACARRONES A LA ITALIANA**  
ITALIAN MACARONI  
**SALMÓN A LA PLANCHA**  
GRILLED SALMON  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

690 Kcal. P.: 19 HC.: 32 L.: 47 G.: 14

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

773 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 34 G.: 7

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

877 Kcal. P.: 12 HC.: 46 L.: 40 G.: 8

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
STEWED LENTILS WITH CARROT AND RICE  
**SAN JACOBO**  
HAM & CHEESE "SAN JACOBO"  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

764 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 45 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA CASERA**  
HOME STYLE HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

920 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 7

**ESPAGUETIS CON CHORIZO**  
SPAGHETTI WITH SAUSAGE  
**FILETE DE MERLUZA EMPANADO**  
BREADED HAKE FILLET  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND CORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

763 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7

**TALLARINES A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANAN TAGLIATELLE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

584 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

**JUDÍAS VERDES REHOGADAS**  
GREEN BEANS WITH OLIVE OIL  
**ALBÓNDIGAS DE POLLO CON GUIANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS**  
CHICKEN MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

630 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROTS AND PUMPKIN  
**ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUIANTES Y PATATAS CUADRO**  
BEEF MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

752 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

795 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 12

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**RAGOUT DE CERDO ESTOFADO**  
PORK RAGOUT  
**PATATAS CHIPS**  
CHIPS  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

705 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

**PAELLA VALENCIANA**  
VALENCIA STYLE PAELLA  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**ENSALADA DE MAÍZ**  
SWEETCORN SALAD  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

815 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 35 G.: 5

**ESPIRALES CON TOMATE**  
SPIRALS PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**BACALAO A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED COD  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

717 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

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

NO LECTIVO

717 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 34 G.: 12

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

904 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 40 G.: 15

**LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA**  
LENTILS AND CARROTS STEW  
**HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA**  
GRILLED BEEF BURGER  
**PATATAS CHIPS**  
CHIPS  
**YOGUR**  
YOGHURT

862 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 31 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

NO LECTIVO

939 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 39 G.: 7

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**HALIBUT A LA ROMANA (REBOZADO CON HUEVO Y HARINA)**  
BATTERED FISH (WITH EGG AND FLOUR)  
**ENSALADA DE ATUN**  
TUNA FISH SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT



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

Hidratos de carbono

Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

### 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.