

# C. FUENLLANA

Enero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

7

**MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO**  
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE

**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

14

**LENTEJAS GUIADAS CON ESPINACA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRITA**  
STEWED LENTILS WITH SPINACH, CARROTS AND FRIED ONION

**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ATÚN**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND TUNA SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

21

**SOPA DE PICADILLO (CON FIDEOS Y JAMON)**  
PICADILLO SOUP WITH HAM, CHICKEN AND NOODLES

**ALBÓNDIGAS CON SETAS VARIADAS**  
MEATBALLS WITH MUSHROOM

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

28

**LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y CHORIZO**  
STEWED LENTILS WITH RICE AND CHORIZO

**TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA**  
COURGETTE AND POTATO OMELETTE

**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA, PEPINO Y TOMATE**  
LETTUCE, BEETROOT, CUCUMBER AND TOMATO SALAD

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

8

**MACARRONES CON TOMATE, MANTEQUILLA Y QUESO**  
MACARONI WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE

**CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

15

**BRÓCOLI CON PATATAS**  
BROCCOLI WITH POTATOES

**ESTOFADO DE TERNERA JARDINERA CON VERDURITAS Y PATATAS A DADOS**  
BEEF AND VEGETABLES STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

22

**ARROZ BLANCO CON SALSA BOLOÑESA**  
WHITE RICE BOLOGNESE

**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**YOGUR**  
YOGHURT

29

**CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF PUMPKIN SOUP WITH DICED BREAD

**HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS**  
VEAL HAMBURGER WITH HOMEMADE POTATOES BAKED

**YOGUR**  
YOGHURT

9

**OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ**  
ALACANT STEW WITH PEAS AND RICE

**FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA**  
GRILLED HAKE FILLET

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

16

**ARROZ MILANESA CON YORK Y QUESO**  
MILANESA STYLE RICE WITH COOKED HAM AND CHEESE

**PALOMETA EN ADOBO**  
MARINATED FISH

**PISTO**  
RATATOUILLE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

23

**ESPIRALES A LA CARBONARA CON BACON**  
SPIRALS (PASTA) CARBONARA AND BACON

**BACALAO A LA MUSELINA DE AJO**  
COD WITH GARLIC MUSLIN

**LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS**  
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

30

**ARROZ CAZUELA CON POLLO A DADOS**  
CASSEROLE RICE WITH DICED CHICKEN

**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET

**ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ**  
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

10

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP

**HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ARROZ INTEGRAL**  
BOILED EGGS WITH TOMATO AND BROWN RICE

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

17

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

24

**ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA**  
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL

**POLLO CON SALSA GRIEGA**  
CHICKEN IN GREEK SAUCE

**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO

**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

31

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH

**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, ZANAHORIA, PATATA Y REPOLLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW

**YOGUR**  
YOGHURT

11

**SOPA DE PISTONES**  
PASTA SOUP

**JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN DRUMSTICKS WITH GARLIC

**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES

**YOGUR**  
YOGHURT

18

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

**PASTA RELLENA DE QUESO Y JAMON IBERICO CON SALSA DE TOMATE**  
CHEESE AND IBERIC HAM RAVIOLI WITH TOMATO SAUCE

**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN

**YOGUR**  
YOGHURT

25

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES

**EMPANADO DE JAMON Y QUESO**  
BREADED HAM AND CHEESE

**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, GRATED CARROT AND OLIVES 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.