

# C. FUENLLANA

Febrero - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

677 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**LOMO A LAS FINAS HIERBAS**  
SEASONED PORK LOIN  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

754 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 41 G.: 8

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ**  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

612 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 15

**CREMA DE BRÓCOLI CON PICATOSTES**  
CREAM OF BROCCOLI SOUP WITH CROUTONS  
**SALCHICHAS HORNEADAS CON PISTO MANCHEGO**  
SAUSAGES WITH RATATOUILLE  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

598 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

**LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)**  
HOME STYLE LENTILS STEW (WITH RED SAUSAGE AND VEGETABLES)  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**TOMATE Y MAÍZ**  
TOMATO AND SWEETCORN  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

777 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 36 G.: 7

**ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA**  
VEGETABLES RICE  
**BACALAO REBOZADO**  
BATTERED COD  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

644 Kcal. P.: 23 HC.: 36 L.: 39 G.: 11

**CREMA DE PUERROS Y CALABACIN**  
CREAM OF LEEK AND COURGETTE SOUP  
**MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO**  
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW  
**YOGUR**  
YOGHURT

797 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 10

**ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y CARNE**  
MILANESA RICE WITH VEGETABLES AND MEAT  
**JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN**  
CHICKEN WITH LEMON SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE**  
LETTUCE, TOMATO AND CARROT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

657 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 13

**CREMA DE VERDURAS**  
CREAM OF VEGETABLES SOUP  
**POLLO A LA AMERICANA CON BACON**  
AMERICAN STYLE CHICKEN WITH BACON  
**ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO**  
TOMATO AND CUCUMBER SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

461 Kcal. P.: 18 HC.: 65 L.: 12 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS & GREEN BEANS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

539 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 38 G.: 5

**HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)**  
VALENCIAN STEW  
**FILETE DE ABADEJO ENHARINADO**  
BATTERED FISH FILLET  
**RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA**  
SLICES FRESH TOMATO AND ONION  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

548 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 48 G.: 6

**SOPA DE CALDO DE AVE CON PASTA Y PICADILLO DE HUEVO Y MAGRO**  
CHICKEN AND PASTA SOUP WITH DICED HAM AND EGG  
**RABAS DE CALAMAR**  
SQUID STICKS  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

801 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 39 G.: 6

**MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)**  
MACARONI BOLOGNESE  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

759 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 41 G.: 6

**CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE**  
PASTA WITH TOMATO SAUCE  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

893 Kcal. P.: 7 HC.: 49 L.: 44 G.: 8

**ARROZ CON TOMATE**  
RICE WITH TOMATO SAUCE  
**CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**HELADO**  
ICE CREAM

673 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 42 G.: 13

**ALUBIAS BLANCAS ECOLOGICAS Y PATATA HERVIDA CON ACEITE DE OLIVA**  
ORGANIC WHITE BEANS AND POTATOES BOILED WITH OLIVE OIL  
**TORTILLA DE QUESO**  
CHEESE OMELETTE  
**TOMATE CON ORÉGANO**  
TOMATO AND OREGANO  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

461 Kcal. P.: 18 HC.: 65 L.: 12 G.: 3

**SOPA DE COCIDO**  
SPANISH STYLE CHICKEN AND VEGETABLE BROTH  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO, CARROTS & GREEN BEANS STEW  
**FRUTA DE TEMPORADA**  
FRUIT

597 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 36 G.: 11

**CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA**  
CREAM OF CARROT AND PUMPKIN  
**CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE**  
CANELONES FILLED WITH MEAT WITH SOFT BECHAMEL  
**YOGUR**  
YOGHURT

807 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 41 G.: 13

**CREMA DE ALUBIAS ECOLOGICA**  
CREAM OF ORGANIC LEGUME SOUP  
**ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE**  
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE  
**CON ARROZ PILAF**  
WITH RICE PILAF  
**YOGUR**  
YOGHURT

540 Kcal. P.: 20 HC.: 46 L.: 33 G.: 10

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**POLLO AL HORNO CON SOJA Y MIEL**  
ROAST CHICKEN IN SOYA AND HONEY SAUCE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

861 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 38 G.: 8

**TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA**  
NOODLES WITH CREAMY BASIL SAUCE  
**PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)**  
ANDALUSIAN STYLE FISH  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**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



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.