

C. FUENLLANA

Marzo - 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

891 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 13

TALLARINES CON TOMATE MANTEQUILLA Y QUESO
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO, BUTTER AND CHEESE
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y VERDURAS
MEATBALLS WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

6

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

CRÉMA DE VERDURAS
CREAM OF VEGETABLES SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

7

629 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

8

709 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 33 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
GRILLED HAKE FILLET
TOMATE ALIADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

11

511 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 47 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA
GREEN BEANS WITH CARROT
HAMBURGUESA DE TERNERA CLÁSICA HORNEADA CON PISTO MANCHEGO
CLASSIC BURGER WITH RATATOUILLE
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

12

706 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 31 G.: 8

ARROZ ABANDA CON PUNTO DE ALI-OLI
RICE WITH SQUID AND PRAWNS, GARLIC MAYONNAISE
WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
CHICKEN AND VEGETABLE WOK & SOY SAUCE
YOGUR
YOGHURT

13

687 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

ALUBIAS BLANCAS (ECOLÓGICO) GUIADAS CON ZANAHORIA
ORGANIC HARICOT BEANS AND CARROT STEW
TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA
COURGETTE AND POTATO OMELETTE
TOMATE Y OLIVAS
TOMATO AND OLIVES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

14

541 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 31 G.: 5

SOPA DE PRIMAVERA CON HUEVO PICADO
SPRING SOUP WITH HARD EGG
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

15

977 Kcal. P.: 13 HC.: 41 L.: 46 G.: 8

ESPIRALES CON BECHAMEL
PASTA SPIRALS WITH BECHAMEL SAUCE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

18

613 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CREAM OF COURGETTE AND PUMPKIN SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

19

622 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 47 G.: 12

HERVIDO VALENCIANO CON JUDÍA, PATATA Y ZANAHORIA
VALENCIAN STEW WITH POTATO, GREEN BEANS AND CARROT
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
GRILLED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

20

545 Kcal. P.: 19 HC.: 48 L.: 29 G.: 6

LENTEJAS CON ARROZ
LENTILS WITH RICE
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ROAST CHICKEN THIGH
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

21

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

22

782 Kcal. P.: 10 HC.: 50 L.: 39 G.: 8

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE BACALAO REBOZADO
BATTERED COD FILLET
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

25

729 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 40 G.: 12

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
BAKED PORK LOIN IN SAUCE
ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
BABY CARROTS
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

26

733 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

27

608 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 8

GUISANTES ENCEBOLLADOS
PEAS WITH ONION SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

28

536 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 6

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO SALTEADO CON VERDURAS
CHICKEN SAUTÉED WITH VEGETABLES
ENSALADA DE TOMATE
TOMATO SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
FRUIT

29

882 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 40 G.: 8

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADENO EMPANADO
BREADED FISH FILLET
ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS
GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES
HELADO
ICE CREAM



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.