

# C. FUENLLANA (INFANTIL-1º 2º PRIMARIA)

Mayo - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

**FESTIVO**

3

760 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

LENTEJAS CON VERDURAS  
LENTILS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

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

YOGUR  
YOGHURT

4

817 Kcal. P.: 7 HC.: 55 L.: 36 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

CROQUETAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y MAÍZ  
LETTUCE AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

5

767 Kcal. P.: 11 HC.: 51 L.: 36 G.: 7

FIDEUA CON VERDURITAS  
VEGETABLE FIDEUÀ

BUÑELOS DE BACALAO  
COD FRITTERS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

YOGUR  
YOGHURT

6

823 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 13

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO  
CHICKEN THIGH WITH GARLIC

PATATAS CHIPS  
CHIPS

FRUTA  
FRUIT

9

779 Kcal. P.: 12 HC.: 26 L.: 59 G.: 16

CREMA DE PUERRO Y PATATA  
CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
GRILLED PORK LOIN SLICES

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

FRUTA  
FRUIT

10

682 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

CREMA DE LEGUMBRES  
BEAN SOUP

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

YOGUR  
YOGHURT

11

902 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE TOMATE  
NATURAL Y ORÉGANO  
TRICOLORE FUSILLI WITH FRESH TOMATO AND  
OREGANO SAUCE

POLLO ASADO  
ROAST CHICKEN

ENSALADA VERDE  
GREEN SALAD

FRUTA  
FRUIT

12

696 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 14

SOPA DE COCIDO  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN  
AND VEGETABLES

COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,  
POLLO, CHORIZO, PATATA Y REPOLLO  
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, CHORIZO, POTATO &  
CABBAGE STEW

HELADO  
ICE CREAM

13

749 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 5

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

VARITAS DE MERLUZA  
FISH STICKS

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

16

791 Kcal. P.: 25 HC.: 31 L.: 39 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS  
LENTIL STEW

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

17

702 Kcal. P.: 9 HC.: 33 L.: 55 G.: 11

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS

FRITURA VARIADA  
ASSORTED FRY-UP

ENSALADA ITALIANA DE TOMATE, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS AL ACEITE DE ALBAHACA  
ITALIAN SALAD WITH TOMATO, ONION, OLIVES AND  
BASIL OIL

YOGUR  
YOGHURT

18

739 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 37 G.: 8

ARROZ TRES DELICIAS  
CHINESE FRIED RICE

HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

19

804 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 7

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y  
ORÉGANO  
SPAGHETTI WITH FRESH TOMATO SAUCE AND  
OREGANO

BACALAO REBOZADO  
BATTERED COD

GUISANTES  
PEAS

YOGUR  
YOGHURT

20

653 Kcal. P.: 14 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

PURÉ DE VERDURAS  
VEGETABLE PURÉE

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO  
MEATBALLS IN SAUCE WITH DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

23

858 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 37 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA  
ITALIAN MACARONI

FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
BREADED FISH FILLET

LECHUGA Y COL LOMBARDA  
LETTUCE AND RED CABBAGE

FRUTA  
FRUIT

24

682 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 45 G.: 10

CREMA DE LEGUMBRES  
BEAN SOUP

TORTILLA DE PATATAS  
SPANISH OMELETTE

YOGUR  
YOGHURT

25

590 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 9

CREMA DE CALABACÍN  
CREAM OF COURGETTE SOUP

POLLO EN SALSA  
CHICKEN STEAK IN SAUCE

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

26

614 Kcal. P.: 16 HC.: 54 L.: 26 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA  
CHICKEN PASTA SOUP

GARBANZOS A LA BOLOÑESA  
CHICKPEA BOLOGNESE

HELADO  
ICE CREAM

27

753 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 10

ARROZ BLANCO CON TOMATE Y ALBAHACA  
WHITE RICE WITH TOMATO AND BASIL

HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA  
BEEF HAMBURGER IN SAUCE

PATATAS DADO  
DICED POTATOES

FRUTA  
FRUIT

30

639 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 37 G.: 8

LENTEJAS CON CHORIZO  
SAUSAGE AND LENTIL STEW

HUEVOS REVUELTOS  
SCRAMBLED EGGS

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ  
LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN

FRUTA  
FRUIT

31

603 Kcal. P.: 16 HC.: 30 L.: 53 G.: 16

CREMA DE VERDURAS  
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
GRILLED BEEF BURGER

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR  
YOGHURT

**AQUÍ SE  
COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

**STOP FOOD WASTE**  
Program 

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
REVOLUTION**

**SABOREANDO  
LOS  
MARES**

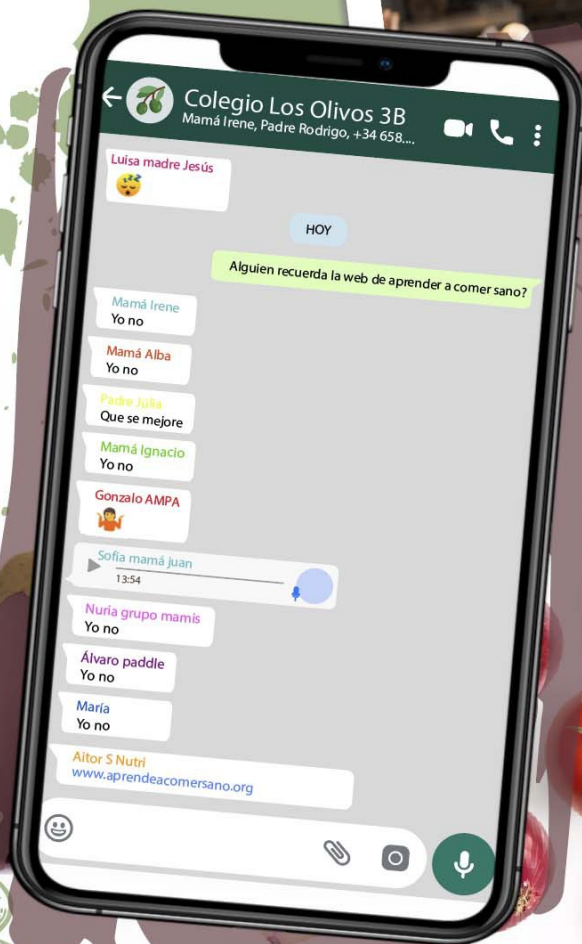
**Grow  
FOOD  
BANKS**

**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.**

**AITOR SANCHEZ**

# Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.



## SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS  
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

## PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS  
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

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

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.