

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

Marzo - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

4

1

2

3

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

642 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 30 G.: 10

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
PURÉ DE PATATAS
MASHED POTATOES
FRUTA
FRUIT

617 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 53 G.: 11

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

648 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
MEDALLON DE BACALAO AL HORNO CON SOFRITO
DE AJO
BAKED COD WITH GARLIC
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

708 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 31 G.: 7

MACARRONES A LA ITALIANA
ITALIAN MACARONI
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

717 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 44 G.: 8

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
CREAM OF KIDNEY BEANS SOUP
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

573 Kcal. P.: 10 HC.: 36 L.: 51 G.: 9

PURÉ DE JUDÍA VERDE, PATATA Y ZANAHORIA
MASHED GREEN BEANS, POTATOES AND CARROTS
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, ACETUNAS Y MAÍZ
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD
FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW
YOGUR
YOGHURT

644 Kcal. P.: 14 HC.: 63 L.: 21 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y POTA ESTOFADAS A LA
JARDINERA
HAKE DUMPLINGS AND POTATO STEWED WITH
VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

658 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 47 G.: 13

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

567 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 30 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
GARBANZOS A LA BOLOÑESA
CHICKPEA BOLOGNESE
YOGUR
YOGHURT

802 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 36 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

760 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

CREMA DE LEGUMBRES
BEAN SOUP
POLLO AL HORNO
CHICKEN ROAST
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
HELADO
ICE CREAM

758 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 41 G.: 7

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

FESTIVO

573 Kcal. P.: 17 HC.: 30 L.: 52 G.: 16

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
YOGUR
YOGHURT

865 Kcal. P.: 7 HC.: 47 L.: 43 G.: 7

FIDEUÁ CON TOMATE
FIDEUA WITH TOMATO
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

494 Kcal. P.: 22 HC.: 54 L.: 20 G.: 7

SOPA DE COCIDO
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN
AND VEGETABLES
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO,
POLLO, PATATA Y REPOLLO
CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE
STEW
YOGUR
YOGHURT

743 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
GALLO SAN PEDRO REBOZADO
BATTERED FISH
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

582 Kcal. P.: 11 HC.: 42 L.: 44 G.: 8

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

614 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 45 G.: 15

CREMA DE CALABAZA
CREAM OF PUMPKIN SOUP
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS
CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS AND DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

527 Kcal. P.: 18 HC.: 59 L.: 21 G.: 3

ARROZ CON PAVO
RICE WITH TURKEY
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA
DE TOMATE
HAKE FILLET WITH TOMATO SAUCE, GARLIC AND
ONIONS
FRUTA
FRUIT

942 Kcal. P.: 13 HC.: 42 L.: 44 G.: 17

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS CHIPS
CHIPS
HELADO
ICE CREAM

NO LECTIVO

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

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.

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

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

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

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.

COMPASS
Scolarest