

C. FUENLLANA INFANTIL

Noviembre - 2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

559 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 41 G.: 12

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP
POLLO AL HORNO CON MANZANA
ROAST CHICKEN WITH BAKED APPLE

FRUTA
FRUIT

6

734 Kcal. P.: 18 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
LETTUCE, TOMATO, ONION AND CARROT SALAD
YOGUR
YOGHURT

7

771 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALES WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

8

701 Kcal. P.: 21 HC.: 31 L.: 43 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA
STEWED LENTILS WITH POTATO
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS
JUDIA BROTE Y ZANAHORIA
MUNG BEANS AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

9

745 Kcal. P.: 14 HC.: 53 L.: 30 G.: 5

JORNADA FISH REVOLUTION
CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE
HAKE DUMPLINGS IN GREEN SAUCE
GUISANTES Y PATATAS DADO
PEAS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

10

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA
FRUIT

11

783 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 41 G.: 8

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

12

776 Kcal. P.: 10 HC.: 51 L.: 37 G.: 11

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
PATATAS CHIPS
CHIPS
FRUTA
FRUIT

13

723 Kcal. P.: 29 HC.: 29 L.: 41 G.: 12

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
GELATINA
JELLY

14

805 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 43 G.: 14

ARROZ A LA VENECIANA
VENECIANA STYLE RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

15

609 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 27 G.: 7

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
MERLUZA AL LIMÓN
LEMON HAKE
ZANAHORIA EN RODAJAS
SLICED CARROTS
FRUTA
FRUIT

16

796 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 44 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
BACALAO REBOZADO
BATTERED COD
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

17

817 Kcal. P.: 11 HC.: 45 L.: 42 G.: 8

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

18

545 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 27 G.: 8

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

19

575 Kcal. P.: 12 HC.: 67 L.: 19 G.: 4

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
GARBANZOS CON BOLONESA VEGETAL
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

20

758 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 8

DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO
ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALES WITH TOMATO SAUCE
MAGRO DE CERDO EN SALSA CON VERDURAS
LEAN PORK IN VEGETABLES SAUCE
FRUTA
FRUIT

21

566 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
YOGUR
YOGHURT

22

782 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

23

709 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

24

25

715 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 11

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO
GRILLED PORK CHOPS
CALABACÍN AL HORNO
BAKED COURGETTE
FRUTA
FRUIT

26

566 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 14

JORNADA FISH REVOLUTION
CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP
FISH LASAÑA
FISH LASAGNA
YOGUR
YOGHURT

27

782 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 41 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

28

709 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 39 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

29

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