

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

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

1

FESTIVO

2

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

3

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

6

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

7

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

8

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

9

480 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 G.: 6

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

10

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

ARROZ A LA VENECIANA
VENEZUELANA STYLE RICE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

13

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

14

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

15

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

16

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

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE

PATATAS DADO
DICED POTATOES

YOGUR
YOGHURT

17

590 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 30 G.: 6

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PUMPKIN AND CARROTS CREAM
GARBANZOS CON BOLOÑESA 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

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

22

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

23

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

24

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

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
ARROZ EN PAELLA CON CALAMARES
PAELLA WITH SQUIDS

FRUTA
FRUIT

27

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

28

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

JORNADA FISH REVOLUTION

CREMA DE GUISANTES
PEA SOUP

FISH LASAÑA
FISH LASAGNA

YOGUR
YOGHURT

29

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

30

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

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