

# C. FUENLLANA

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6 770 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 33 G.: 5

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

7 740 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 42 G.: 10

**PAELLA MIXTA**  
PAELLA  
**TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK**  
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**YOGUR**  
YOGHURT

8 507 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 49 G.: 14

**JUDÍAS VERDES CON PATATAS**  
GREEN BEANS WITH POTATOES  
**CABEZADA DE CERDO EN SALSA**  
PORK HEAD IN SAUCE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

9 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9

**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  
**HELADO**  
ICE CREAM

10 567 Kcal. P.: 23 HC.: 56 L.: 18 G.: 3

**RECETA FISH REVOLUTION**  
**MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA**  
WHOLE-WHEAT PASTA NAPOLITANA  
**JUREL CON AJITOS EN SALSA DE TOMATE**  
HORSE MACKEREL WITH GARLIC IN TOMATO SAUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

13 597 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 52 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN**  
CREAM OF COURGETTE SOUP  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA**  
FRUIT

14 704 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 14

**SOPA CASERA DE AVE**  
HOME STYLE CHICKEN SOUP  
**ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA**  
GRANDMA'S MEATBALLS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

15 691 Kcal. P.: 19 HC.: 53 L.: 26 G.: 4

**ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO**  
SPAGHETTI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
**ABADEJO EN ADOBO**  
MARINATED FISH  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

16 673 Kcal. P.: 26 HC.: 37 L.: 32 G.: 11

**DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE**  
**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
**HELADO**  
ICE CREAM

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

**JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)**  
**ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO**  
RICE FRIED CHINESE STYLE  
**POLLO AGRIDULCE**  
SWEET AND SOUR CHICKEN  
**ENSALADA CHINA**  
CHINESE SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

20 755 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 36 G.: 6

**ENSALADA DE PASTA (ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNA VERDE)**  
PASTA SALAD (CARROTS, CORN AND OLIVE GREEN)  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

21 586 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 29 G.: 7

**CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN**  
CREAM OF VEGETABLE SOUP WITH CROUTONS  
**GARBANZOS A LA BOLOÑESA**  
CHICKPEA BOLOGNESE  
**YOGUR**  
YOGHURT

22 760 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

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

23 793 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**HELADO**  
ICE CREAM

24 644 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 44 G.: 13

**SOPA DE FIDEOS**  
NOODLES SOUP  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

27 741 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

**CODITOS A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA STYLE PASTA  
**REVUELTO DE QUESO**  
SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE  
**LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA**  
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS  
**FRUTA**  
FRUIT

28 801 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 43 G.: 9

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**CROQUETAS DE JAMÓN**  
HAM CROQUETTES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

29 493 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 5

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM  
**ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE**  
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE  
**PATATA PANADERA**  
SLICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

30 737 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 48 G.: 16

**SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS**  
PASTA SOUP WITH CHICKPEAS  
**HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA**  
GRILLED MIXTE BURGER  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**HELADO**  
ICE CREAM

31 588 Kcal. P.: 11 HC.: 64 L.: 22 G.: 4

**CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS**  
CREAM OF CARROTS AND LEEKS  
**ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO**  
PAELLA WITH PORK LOIN AND CHICKEN  
**FRUTA**  
FRUIT



# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, 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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día