

C. FUENLLANA INFANTIL

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.: 35 L.: 45 G.: 13

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

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

10 627 Kcal. P.: 22 HC.: 51 L.: 25 G.: 5

RECETA FISH REVOLUTION
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI

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

20 753 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 35 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

SALMÓN A LA NARANJA
SALMON IN ORANGE SAUCE

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

FRUTA
FRUIT

21 557 Kcal. P.: 18 HC.: 46 L.: 31 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

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.: 29 L.: 43 G.: 13

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP

POLLO ASADO
ROAST CHICKEN

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

29 479 Kcal. P.: 21 HC.: 51 L.: 24 G.: 4

CREMA DE JUDÍAS VERDES
CREAM OF GREEN BEANS SOUP

ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30 652 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 52 G.: 18

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

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

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