

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Mayo - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

608 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION

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



GUARDIANES
DE LA SALUD

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



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

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