

# C. FUENLLANA

Junio - 2024

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

**3** 696 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE  
PASTA SALAD WITH SWEETCORN AND TOMATO

TORTILLA DE QUESO  
CHEESE OMELETTE

LECHUGA  
LETTUCE  
FRUTA  
FRUIT

**4** 836 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8

**RECETA FISH REVOLUTION**

ARROZ CON TOMATE  
RICE WITH TOMATO SAUCE

SALMON EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE Y TOMATE  
SALMON IN CRISPY POTATO AND TOMATO CRUST

YOGUR  
YOGHURT

**5** 529 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 32 G.: 8

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP

LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA  
MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE

FRUTA  
FRUIT

**6** 716 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 14

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP

POLLO AL AJILLO  
GARLIC CHICKEN

TOMATE Y MAÍZ  
TOMATO AND SWEETCORN

HELADO  
ICE CREAM

**7** 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)

EMPANADO DE PAVO Y QUESO  
BREADED TURKEY AND CHEESE

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

FRUTA  
FRUIT

**10** 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS  
PAELLA WITH VEGETABLES

LOMO ADOBADO AL HORNO  
BAKED MARINATED PORK LOIN

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA  
FRUIT

**11** 733 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
HARICOT BEANS AND CARROT STEW

TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS  
POTATO AND PEPPER OMELET

LECHUGA  
LETTUCE

YOGUR  
YOGHURT

**12** 542 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 23 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS

GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE

FRUTA  
FRUIT

**13** 812 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA  
PASTA WITH TOMATO AND BASIL

FILETE DE ABATEJO ENHARINADO  
FLOURED FISH FILLET

LECHUGA Y CEBOLLA  
LETTUCE AND ONION

HELADO  
ICE CREAM

**14** 659 Kcal. P.: 24 HC.: 32 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO)  
SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG)

POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA  
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE

FRUTA  
FRUIT

**17** 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA  
RICE WITH TOMATO AND ONION

FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO  
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE

LECHUGA Y JUDIA BROTE  
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA  
FRUIT

**18** 749 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 52 G.: 13

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
GREEN BEANS WITH HAM

POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN  
CAJUN ROASTED CHICKEN

PATATAS FRITAS  
FRENCH FRIES

YOGUR  
YOGHURT

**19** 574 Kcal. P.: 13 HC.: 30 L.: 54 G.: 10

ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)

OLIVIER SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA, EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)

TORTILLA FRANCESA  
FRENCH OMELETTE

TOMATE ALIÑADO  
TOMATO

FRUTA  
FRUIT

**20** 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS CON CALABACÍN  
LENTILS WITH ZUCCHINI

CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE  
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA  
FRUIT

**21** 697 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 15

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**

SOPA DE ESTRELLAS  
PASTA STAR SOUP

HAMBURGUESA COMPLETA  
COMPLETE HAMBURGER

HELADO  
ICE CREAM

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: **Legenda: 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](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

Temporada

**PRIMAVERA - VERANO**

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque  
Breva  
Cereza  
Ciruela

**FRUTAS**

Fresa  
Higo  
Limón  
Melocotón  
Melón



Nectarina  
Níspero  
Paraguaya  
Pera  
Sandía

**VERDURAS Y HORTALIZAS**

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín

Cebolla  
Espárrago  
Espinacas  
Guisantes  
Habas  
Judía verde

Lechuga  
Patata  
Pepino  
Pimiento  
Puerro  
Tomate  
Zanahoria



**CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE**

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **PLATO HARVARD**

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



**SI HEMOS COMIDO...**

**PODEMOS CENAR:**

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**