

C. FUENLLANA INFANTIL

Junio - 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

<p>3 731 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 39 G.: 10</p> <p>CODITOS CON BECHAMEL PASTA WITH BECHAMEL SAUCE</p> <p>TORTILLA DE QUESO CHEESE OMELETTE</p> <p>LECHUGA LETTUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>4 836 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 8</p> <p>RECETA FISH REVOLUTION ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>SALMON EN COSTRA DE PATATA CRUJIENTE Y TOMATE SALMON IN CRISPY POTATO AND TOMATO CRUST</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>5 529 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 32 G.: 8</p> <p>CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA) CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP</p> <p>LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA MEAT LASAGNE WITH HOMEMADE BECHAMEL SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>6 716 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 44 G.: 14</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP</p> <p>POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>7 805 Kcal. P.: 11 HC.: 41 L.: 44 G.: 7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW</p> <p>EMPANADO DE PAVO Y QUESO BREADED TURKEY AND CHEESE</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
---	--	---	---	---

<p>10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6</p> <p>PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES</p> <p>LOMO ADOBADO AL HORNO BAKED MARINATED PORK LOIN</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA LETTUCE AND SHREDDED CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 733 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 47 G.: 10</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ZANAHORIA HARICOT BEANS AND CARROT STEW</p> <p>TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS POTATO AND PEPPER OMELET</p> <p>LECHUGA LETTUCE</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>12 542 Kcal. P.: 15 HC.: 56 L.: 23 G.: 3</p> <p>CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS</p> <p>GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>13 822 Kcal. P.: 16 HC.: 44 L.: 38 G.: 9</p> <p>ESPIRALES CON TOMATE PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE</p> <p>FILETE DE ABADEJO ENHARINADO FLOURED FISH FILLET</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>14 613 Kcal. P.: 25 HC.: 38 L.: 34 G.: 10</p> <p>SOPA DE FIDEOS NOODLES SOUP</p> <p>POLLO ASADO A LA PROVENZAL CON MANZANA CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
--	---	---	---	---

<p>17 714 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 33 G.: 5</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>FILETE DE MERLUZA REBOZADA BATTERED HAKE FILLET</p> <p>LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>18 725 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13</p> <p>CREMA DE JUDÍAS VERDES CREAM OF GREEN BEANS SOUP</p> <p>POLLO ASADO ROAST CHICKEN</p> <p>PATATAS FRITAS FRENCH FRIES</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>19 564 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 9</p> <p>GUISADO DE POLLO CHICKEN STEW</p> <p>TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE</p> <p>TOMATE ALIÑADO TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>20 774 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 38 G.: 6</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN LENTILS WITH ZUCCHINI</p> <p>CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES</p> <p>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>21 697 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 15</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP</p> <p>HAMBURGUESA COMPLETA COMPLETE HAMBURGER</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>
--	--	--	---	--

<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>

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

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

NOTAS:

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...

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

PODEMOS CENAR:

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