

C. FUENLLANA

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

□

9

FESTIVO

10

830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ
GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

11

665 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN

FRUTA
FRUIT

12

844 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 33 G.: 11

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE
ABADEJO EN ADOBO
MARINATED FISH
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

HELADO
ICE CREAM

13

553 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

16

581 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 51 G.: 14

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

17

733 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

18

789 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL HORNO CON SALSAS TERIYAKI Y SÉSAMO
BAKED SALMON WITH TERIYAKI SAUCE AND SESAME

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

19

797 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 41 G.: 10

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

HELADO
ICE CREAM

20

546 Kcal. P.: 10 HC.: 68 L.: 20 G.: 3

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
PAELLA CON DADOS DE RAPE
PAELLA WITH DICE OF MONKFISH

FRUTA
FRUIT

23

725 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 10

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

24

559 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7

LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW

FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

25

750 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE

HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS

PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES

FRUTA
FRUIT

26

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

27

558 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8

CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA
LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP

SOLOMILLO DE POLLO EN SALSAS DE MOSTAZA
CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE

TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN

FRUTA
FRUIT

30

706 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 13

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA
BORDER-STYLE ROAST LOIN

COUS COUS
COUS COUS

FRUTA
FRUIT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



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:



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.