

# 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](http://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.**