

C. FUENLLANA INFANTIL

Septiembre - 2024

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

<p>2 848 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6</p> <p>TURMIX DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA VEGETABLES AND POTATOES WITH HAKE TURMIX</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>3 874 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 11</p> <p>TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y POLLO CARROTS, POTATOES AND CHICKEN TURMIX</p> <p>TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>4 779 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 35 G.: 7</p> <p>TURMIX DE VERDURAS CON ARROZ Y MAGRO DE CERDO VEGETABLES WITH RICE AND PORK TURMIX</p> <p>REDONDO DE PAVO ASADO BAKED TURKEY CASSEROLE</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>5 671 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 8</p> <p>CREMA DE LEGUMBRES BEAN SOUP</p> <p>ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>6 937 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 8</p> <p>TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y TERNERA VEGETABLES, POTATOES AND BEEF TURMIX</p> <p>SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10 830 Kcal. P.: 8 HC.: 54 L.: 35 G.: 5</p> <p>ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE</p> <p>CROQUETAS DE POLLO HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES</p> <p>ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ GRATED CARROT, OLIVES AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>11 665 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y JUDIA BROTE LETTUCE AND MUNG BEAN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>12 841 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12</p> <p>ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE</p> <p>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA HAKE DUMPLINGS IN SAUCE</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>13 553 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 38 G.: 9</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP</p> <p>POLLO ASADO ROAST CHICKEN</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO SALAD</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>16 586 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13</p> <p>CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA MIXTE HAMBURGER IN SAUCE</p> <p>LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 47 G.: 11</p> <p>CASSOULET (GUIISO FRANCES DE ALUBIAS) CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)</p> <p>TORTILLA DE PATATAS SPANISH OMELETTE</p> <p>LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>18 793 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 6</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MACARONI WITH TOMATO SAUCE</p> <p>VARITAS DE MERLUZA FISH STICKS</p> <p>TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>19 729 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS STEWED CHICKPEAS</p> <p>SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED</p> <p>LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>20 546 Kcal. P.: 10 HC.: 68 L.: 20 G.: 3</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP</p> <p>PAELLA CON DADOS DE RAPE PAELLA WITH DICE OF MONKFISH</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>23 725 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 10</p> <p>FIDEUA CON VERDURITAS VEGETABLE FIDEUÀ</p> <p>ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>24 554 Kcal. P.: 25 HC.: 39 L.: 31 G.: 7</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO BAKED HAKE FILLET</p> <p>TOMATE ALIÑADO TOMATO</p> <p>YOGUR YOGHURT</p>	<p>25 750 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7</p> <p>ARROZ A LA NAPOLITANA NAPOLITANA RICE</p> <p>HUEVOS FRITOS FRIED EGGS</p> <p>PATATAS FRITAS FRENCH FRIES</p> <p>FRUTA FRUIT</p>	<p>26 647 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 29 G.: 9</p> <p>SOPA DE COCIDO TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES</p> <p>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, POLLO, PATATA Y REPOLLO CHICKPEAS, MEAT, CHICKEN, POTATO & CABBAGE STEW</p> <p>HELADO ICE CREAM</p>	<p>27 558 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 8</p> <p>CREMA DE PUERROS, ACELGAS Y CEBOLLA LEEK, SWISS CHARD AND ONION SOUP</p> <p>SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE</p> <p>TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN</p> <p>FRUTA FRUIT</p>
<p>30 706 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 13</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA CHICKEN PASTA SOUP</p> <p>LOMO ASADO AL ESTILO DE LA FRONTERA BORDER-STYLE ROAST LOIN</p> <p>COUS COUS COUS COUS</p> <p>FRUTA FRUIT</p>				

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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:

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.