

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Septiembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 848 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 43 G.: 6

TURMIX DE VERDURAS Y PATATA CON MERLUZA
VEGETABLES AND POTATOES WITH HAKE TURMIX

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

3 874 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 53 G.: 11

TURMIX DE ZANAHORIA PATATA Y POLLO
CARROTS, POTATOES AND CHICKEN TURMIX

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

4 779 Kcal. P.: 24 HC.: 40 L.: 35 G.: 7

TURMIX DE VERDURAS CON ARROZ Y MAGRO DE CERDO
VEGETABLES WITH RICE AND PORK TURMIX

REDONDO DE PAVO ASADO
BAKED TURKEY CASSEROLE

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

5 671 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 8

CREMA DE LEGUMBRES
BEAN SOUP

ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

YOGUR
YOGHURT

6 937 Kcal. P.: 12 HC.: 38 L.: 47 G.: 8

TRITURADO DE VERDURAS, PATATA Y TERNERA
VEGETABLES, POTATOES AND BEEF TURMIX

SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

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

12 841 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 12

ESPIRALES GRATINADOS CON QUESO
GRILLED PASTA SPIRALS WITH CHEESE

ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA
HAKE DUMPLINGS IN SAUCE

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

16 586 Kcal. P.: 14 HC.: 36 L.: 47 G.: 13

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

17 733 Kcal. P.: 19 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

CASSOULET (GUIZO FRANCÉS DE ALUBIAS)
CASSOULET (FRENCH BEAN CASSEROLE)

TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

18 793 Kcal. P.: 12 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE

VARITAS DE MERLUZA
FISH STICKS

TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT

FRUTA
FRUIT

19 729 Kcal. P.: 14 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED

LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION

YOGUR
YOGHURT

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 SALSA DE TOMATE
MEATBALLS WITH TOMATO SAUCE

FRUTA
FRUIT

24 554 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

TOMATE ALIÑADO
TOMATO

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 SALSA 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



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:

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.