

# C. FUENLLANA

Octubre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 670 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 28 G.: 5

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA  
**FRUTA**  
FRUIT

2 961 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 41 G.: 10

**PASTA "ALLA NORMA"**  
PASTA WITH NORMA'S SAUCE  
**PIZZA**  
PIZZA  
**HELADO**  
ICE CREAM  
**REFRESCO**  
SOFT DRINK

3 680 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 12

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**HUEVOS REVUELTOS CON BACON**  
SCRAMBLED EGGS WITH BACON  
**LECHUGA Y PIMIENTO ROJO**  
LETTUCE AND RED PEPPER  
**FRUTA**  
FRUIT

4 582 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 13

**CREMA DE BRÓCOLI**  
CREAM OF BROCCOLI  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS**  
LETTUCE, TOMATO, CARROTS AND OLIVES  
**YOGUR**  
YOGHURT

7 827 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 34 G.: 7

**LAZOS A LA CREMA DE QUESO**  
FARFALLE WITH CHEESE SAUCE  
**FILETE DE ABADEJO EMPANADO**  
BREADED FISH FILLET  
**LECHUGA Y CEBOLLA**  
LETTUCE AND ONION  
**FRUTA**  
FRUIT

8 692 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 45 G.: 11

**LENTEJAS CASTELLANAS**  
CASTILIAN LENTILS  
**TORTILLA DE CALABACÍN**  
COURGETTE OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO**  
TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

9 570 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 11

**CREMA DE PUERROS**  
CREAM OF LEEK SOUP  
**POLLO TANDOORI**  
TANDOORI CHICKEN  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

10 579 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 26 G.: 7

**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  
**YOGUR**  
YOGHURT

11 774 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 26 G.: 6

**ARROZ CALDOSO CON CALAMARES**  
RICE WITH SQUIDS  
**LACÓN A LA GALLEGA**  
GALICIAN STYLE BOILED PORK  
**PURÉ DE PATATAS**  
MASHED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

14 526 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

**SOPA DE ESTRELLAS**  
PASTA STAR SOUP  
**POLLO ASADO AL TOMILLO EN SU JUGO**  
GRILLED CHICKEN WITH GRAVY  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

15 794 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

**ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO**  
RICE WITH TOMATO SAUCE Y OREGANO  
**HUEVOS FRITOS**  
FRIED EGGS  
**PATATAS FRITAS**  
FRENCH FRIES  
**YOGUR**  
YOGHURT

16 770 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 40 G.: 7

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO**  
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED  
**LECHUGA Y OLIVAS**  
LETTUCE AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

17 827 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 43 G.: 12

**ESPAGUETIS A LA CARBONARA**  
SPAGHETTI CARBONARA  
**SALMÓN A LA NARANJA**  
SALMON IN ORANGE SAUCE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**YOGUR**  
YOGHURT

18 569 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13

**CREMA PARMENTIER**  
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)  
**ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA**  
MEATBALLS WITH VEGETABLES  
**FRUTA**  
FRUIT

21 717 Kcal. P.: 21 HC.: 43 L.: 32 G.: 5

**LENTEJAS GUI SADAS CON ZANAHORIA**  
LENTIL AND CARROT STEW  
**FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA**  
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

22 599 Kcal. P.: 19 HC.: 24 L.: 56 G.: 18

**CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)**  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
**FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO**  
GRILLED PORK CHOPS  
**ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

23 576 Kcal. P.: 19 HC.: 54 L.: 22 G.: 4

**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  
**FRUTA**  
FRUIT

24 873 Kcal. P.: 24 HC.: 35 L.: 40 G.: 10

**ARROZ A LA JARDINERA CON GUI SANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA VERDE**  
RICE WITH VEGETABLES (PEAS, CARROT AND GREEN BEANS)  
**POLLO ASADO CON PIÑA**  
ROAST CHICKEN WITH PINEAPPLE  
**ENSALADA VERDE**  
GREEN SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

25 705 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 8

**ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)**  
SPAGHETTI BOLOGNESE  
**TORTILLA DE JAMÓN YORK**  
HAM OMELETTE  
**LECHUGA Y COL LOMBARDA**  
LETTUCE AND RED CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

28 634 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 29 G.: 4

**ARROZ THAI**  
THAI RICE  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE HAKE  
**TOMATE NATURAL**  
FRESH TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

29 543 Kcal. P.: 18 HC.: 54 L.: 23 G.: 5

**SOPA DE AVE CON PASTA**  
CHICKEN PASTA SOUP  
**GARBANZOS CON BOLOÑESA VEGETAL**  
CHICKPEAS & VEGETARIAN BOLOGNESE  
**YOGUR**  
YOGHURT

30 595 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 13

**CREMA DE CALABAZA Y BONIATO**  
PUMPKIN AND SWEET POTATO CREAM  
**HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA**  
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**FRUTA**  
FRUIT

31 693 Kcal. P.: 18 HC.: 33 L.: 44 G.: 10

**ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**  
HARICOT BEANS STEW  
**TORTILLA DE PATATAS**  
SPANISH OMELETTE  
**ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA**  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

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](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.**