

# C. FUENLLANA

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

6

765 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 36 G.: 5

**LENTEJAS CON VERDURAS**  
LENTILS WITH VEGETABLES  
**CROQUETAS DE POLLO**  
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES  
**LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE AND SHREDDED CARROT  
**FRUTA**  
FRUIT

7

790 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 12

**TALLARINES CON TOMATE**  
NOODLES (PASTA) WITH TOMATO SAUCE  
**ALBÓNDIGAS EN SALSA**  
MEATBALLS WITH SAUCE  
**LECHUGA Y REMOLACHA**  
LETTUCE AND BEETROOT  
**YOGUR**  
YOGHURT

8

749 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 47 G.: 11

**GARBANZOS ESTOFADOS**  
STEWED CHICKPEAS  
**HUEVOS REVUELTOS CON BACON**  
SCRAMBLED EGGS WITH BACON  
**TOMATE Y OLIVAS**  
TOMATO AND OLIVES  
**FRUTA**  
FRUIT

9

733 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 39 G.: 8

**ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)**  
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)  
**SALMÓN AL HORNO CON MOJO DE ACEITE DE OLIVA Y HIERBAS**  
BAKED SALMON WITH OLIVE OIL MOJO AND HERBS  
**ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE**  
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

10

540 Kcal. P.: 22 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

**CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES**  
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS  
**POLLO ASADO AL ORÉGANO**  
ROAST CHICKEN WITH OREGANO  
**PATATAS A LO POBRE**  
SLICED POTATOES  
**ZUMO DE NARANJA NATURAL**  
ORANGE JUICE

11

672 Kcal. P.: 18 HC.: 55 L.: 24 G.: 4

**ESPIRALES CON TOMATE**  
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE  
**ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE**  
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE  
**LECHUGA Y PEPINO**  
LETTUCE AND CUCUMBER  
**FRUTA**  
FRUIT

12

737 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 42 G.: 11

**ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO**  
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**TOMATE Y ZANAHORIA**  
TOMATO AND CARROT  
**YOGUR**  
YOGHURT

13

618 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 5

**JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**  
GREEN BEANS WITH HAM  
**PAELLA MIXTA**  
PAELLA  
**FRUTA**  
FRUIT

14

572 Kcal. P.: 22 HC.: 48 L.: 25 G.: 7

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
**YOGUR**  
YOGHURT

15

1.044 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 38 G.: 9

**CREMA DE VERDURAS**  
VEGETABLE CREAM  
**POLLO AL AJILLO**  
CHICKEN WITH GARLIC  
**LECHUGA Y MAÍZ**  
LETTUCE AND SWEETCORN  
**BIZCOCHO CASERO**  
HOMEMADE CAKE

16

531 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 30 G.: 8

**SOPA DE LETRAS**  
PASTA LETTER SOUP  
**ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
PORK, PEA AND CARROT STEW  
**PATATAS DADO**  
DICED POTATOES  
**FRUTA**  
FRUIT

17

661 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 42 G.: 9

**LENTEJAS ESTOFADAS**  
LENTIL STEW  
**TORTILLA DE ATÚN**  
TUNA OMELETTE  
**TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE**  
LETTUCE AND MUNG BEANS  
**YOGUR**  
YOGHURT

18

852 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 7

**MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO**  
MACARONI WITH TOMATO AND GRATED CHEESE  
**NUGGETS DE POLLO**  
CHICKEN NUGGETS  
**ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ**  
LETTUCE, OLIVES AND CORN SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

19

655 Kcal. P.: 16 HC.: 23 L.: 60 G.: 20

**CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA**  
PUMPKIN AND CARROTS CREAM  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**ENSALADA DE LECHUGA Y MANZANA**  
LETTUCE AND APPLE SALAD  
**YOGUR**  
YOGHURT

20

627 Kcal. P.: 14 HC.: 59 L.: 25 G.: 5

**ARROZ A LA NAPOLITANA**  
NAPOLITANA RICE  
**ALBÓNDIGAS DE MERLUZA CON CAPONATA DE VERDURAS**  
HAKE DUMPLINGS WITH VEGETABLE CAPONATA  
**ZUMO DE NARANJA NATURAL**  
ORANGE JUICE

21

685 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 33 G.: 9

**MACARRONES A LA CARBONARA**  
MACARONI CARBONARA  
**MERLUZA A LA RIOJANA**  
RIOJA STYLE HAKE  
**ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA**  
LETTUCE, TOMATO AND SHREDDED CARROT SALAD  
**FRUTA**  
FRUIT

22

790 Kcal. P.: 11 HC.: 43 L.: 45 G.: 9

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

23

601 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 29 G.: 7

**CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS**  
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP  
**LASAÑA DE CARNE CON QUESO PARMESANO GRATINADO**  
MEAT LASAGNA WITH CHEESE AU GRATIN  
**LECHUGA**  
LETTUCE  
**FRUTA**  
FRUIT

24

632 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 26 G.: 5

**SOPA DE COCIDO**  
TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES  
**COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS Y MORCILLO**  
CHICKPEAS, CHICKEN, POTATO & BEEF STEW  
**REPOLLO**  
CABBAGE  
**FRUTA**  
FRUIT

25

514 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 43 G.: 11

**CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)**  
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP  
**HAMBURGUESA DE PAVO CON CREMA DE QUESO**  
GRILLED TURKEY HAMBURGER WITH CHEESE CREAM  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**YOGUR**  
YOGHURT

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

COMER,

APRENDER,

VIVIR



✓ **Comer** es tener una experiencia gastronómica, saludable segura y sostenible con una alimentación basada en la dieta mediterránea.

✓ **Aprender** de los valores y hábitos de vida saludables que transmitimos en el tiempo de mediodía.

✓ **Vivir** momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo que nos guían hacia el máximo bienestar.

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



## Temporada OTOÑO - INVIERNO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

### FRUTAS

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana



Naranja  
Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Haba  
Judía Verde

Calabaza  
Col lombarda  
Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es a través del

### 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

### NOTAS:



**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS,  
PARA ADEREZAR LAS CENAS  
Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**