

C. FUENLLANA INFANTIL

Noviembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



1

FESTIVO

4 770 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5

LENTEJAS CON VERDURAS
LENTILS WITH VEGETABLES
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
ZANAHORIA RALLADA
GRATED CARROT
FRUTA
FRUIT

5 790 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

6 623 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
STEWED CHICKPEAS
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

7 606 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 32 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

8 586 Kcal. P.: 23 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS A LO POBRE
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

11 754 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

12 678 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 38 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA
WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

13 625 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 24 G.: 4

CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
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

15 716 Kcal. P.: 26 HC.: 27 L.: 45 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO EN SALSA
CHICKEN IN SAUCE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 531 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

19 634 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE JAMÓN YORK
HAM OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
YOGUR
YOGHURT

20 647 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 27 G.: 5

MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

21 655 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

22 569 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 24 G.: 5

ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

25 791 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 36 G.: 8

FIDEUA CON VERDURITAS
VEGETABLE FIDEUÀ
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD
FRUTA
FRUIT

26 660 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

27 688 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

CREMA DE LEGUMBRES Y VERDURAS
CREAM OF LEGUME AND VEGETABLES SOUP
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

28 574 Kcal. P.: 19 HC.: 55 L.: 21 G.: 4

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

29 492 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

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

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

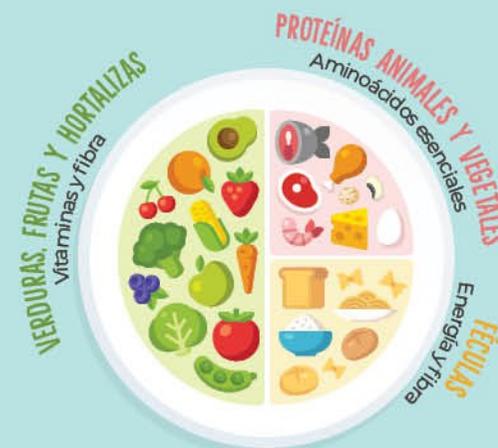
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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...

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

NOTAS:



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