

C. FUENLLANA INFANTIL

Diciembre - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2 735 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

3 690 Kcal. P.: 20 HC.: 34 L.: 42 G.: 13

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON GUIANTES, ZANAHORIA, Y PATATA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

4 682 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 9

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
COUS COUS
COUS COUS
FRUTA
FRUIT

5 779 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 37 G.: 8

ESPIRALES A LA ITALIANA
PASTA SPIRALS ITALIAN STYLE
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
YOGUR
YOGHURT

6

FESTIVO

9 746 Kcal. P.: 11 HC.: 53 L.: 34 G.: 7

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
ENSALADA CON BROTES
SPROUT SALAD
FRUTA
FRUIT

10 649 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 36 G.: 12

MACARRONES A LA CARBONARA
MACARONI CARBONARA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

11 576 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 8

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS DADO
PORK WITH TOMATO AND DICED POTATOES STEW
FRUTA
FRUIT

12 572 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

13 704 Kcal. P.: 25 HC.: 33 L.: 36 G.: 9

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
HARICOT BEANS STEW
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

16 812 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 35 G.: 6

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
FILETE DE ABADEJO A LA ROMANA
BATTERED FISH FILLET
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

17 684 Kcal. P.: 17 HC.: 42 L.: 40 G.: 9

CODITOS DE PASTA CON SALSA DE TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK
FRENCH OMELETTE WITH COOKED HAM
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
YOGUR
YOGHURT

18 728 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 36 G.: 6

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
FILETE DE MERLUZA ROMANA
BATTERED HAKE FILLET
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

19 639 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 9

SOPA DE FIDEOS
NOODLES SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



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

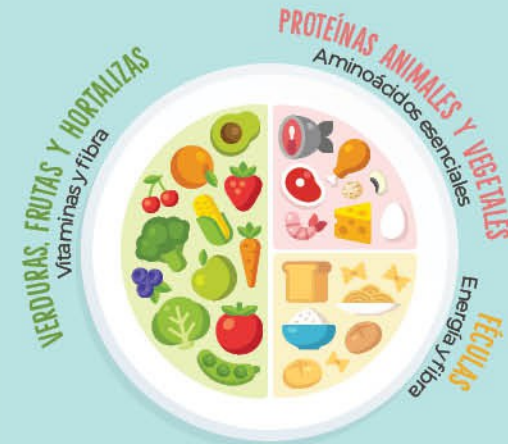
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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: