

C. FUENLLANA INFANTIL

Enero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

6

7

8

9

10

FESTIVO

NO LECTIVO

869 Kcal. P.: 8 HC.: 47 L.: 42 G.: 7

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 G.: 7

770 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 34 G.: 5

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
PASTA ITALIAN STYLE
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE ABADEJO REBOZADO CASERO
HOMEMADE BATTERED HADDOCK FILLET
LECHUGA Y BROTES
LETTUCE AND MUNGS

FRUTA
FRUIT

REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

FRUTA
FRUIT

13

14

15

16

17

541 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 43 G.: 13
CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS
CREAM OF CARROTS AND LEEKS
HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA
MIXTE HAMBURGER IN SAUCE

742 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 9
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

545 Kcal. P.: 19 HC.: 63 L.: 15 G.: 2
MACARRONES CON TOMATE
MACARONI WITH TOMATO SAUCE
MERLUZA EN SALSA
HAKE IN SAUCE

672 Kcal. P.: 31 HC.: 29 L.: 39 G.: 11
SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES

717 Kcal. P.: 17 HC.: 29 L.: 50 G.: 14
CREMA DE ALUBIAS CON CALABAZA
CREAM OF BEANS WITH PUMPKIN
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS

FRUTA
FRUIT

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

YOGUR
YOGHURT

FRUTA
FRUIT

20

21

22

23

24

743 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 8
ARROZ A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA RICE
TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE

582 Kcal. P.: 23 HC.: 26 L.: 50 G.: 13
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO AL HORNO CON SALSA GRIEGA
CHICKEN IN GREEK SAUCE

627 Kcal. P.: 24 HC.: 48 L.: 23 G.: 5
LENTEJAS GUIADAS
LENTILS STEW
ABADEJO FRITO CON SALSA AGRIDULCE
FRIED HADDOCK WITH SWEET-SOUR SAUCE

631 Kcal. P.: 21 HC.: 45 L.: 30 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

565 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 13
CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

FRUTA
FRUIT

REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

FRUTA
FRUIT

27

28

29

30

31

624 Kcal. P.: 17 HC.: 51 L.: 29 G.: 5
MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
BAKED HAKE FILLET

681 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 43 G.: 8
CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
CREAM OF HARICOT BEANS SOUP
CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

487 Kcal. P.: 24 HC.: 44 L.: 29 G.: 8
SOPA DE LLUVIA
PASTA SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL

760 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 43 G.: 13
ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
BAKED MIXED BURGER

573 Kcal. P.: 12 HC.: 41 L.: 44 G.: 9
CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LETTUCE AND RED PEPPER

FRUTA
FRUIT

LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN

YOGUR
YOGHURT

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO SALAD

FRUTA
FRUIT

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

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

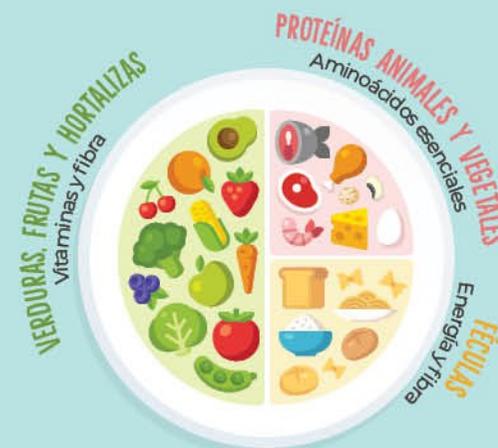
Pimiento
Puerro
Rábano
Remolacha
Repollo
Tomate
Zanahoria

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.**