

C. FUENLLANA INFANTIL

Febrero - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 750 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

4 664 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 50 G.: 10

CREMA DE ALUBIAS PINTAS
CREAM OF KIDNEY BEANS SOUP
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

5 577 Kcal. P.: 12 HC.: 62 L.: 23 G.: 4

CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
MACARRONES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
MACARONI BOLOGNESE
FRUTA
FRUIT

6 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

7 700 Kcal. P.: 26 HC.: 26 L.: 46 G.: 10

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y PATATAS
CREAM OF GREEN BEANS AND POTATOES
POLLO AL LIMÓN
LEMON CHICKEN
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
FRUTA
FRUIT

10 642 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 500 Kcal. P.: 16 HC.: 36 L.: 46 G.: 12

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (CON ZANAHORIA, BRÓCOLI Y PATATA)
CREAM OF TRICOLOR VEGETABLES SOUP
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
YOGUR
YOGHURT

12 767 Kcal. P.: 15 HC.: 43 L.: 41 G.: 13

PAELLA MIXTA
PAELLA
LOMO DE CERDO AL HORNO
BAKED PORK LOIN
FRUTA
FRUIT

13 670 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 30 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA
PASTA WITH TOMATO AND BASIL
MERLUZA REBOZADA
BREADED HAKE FISH
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

14 766 Kcal. P.: 12 HC.: 22 L.: 64 G.: 19

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
GRILLED PORK LOIN SLICES
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
HELADO
ICE CREAM

17 695 Kcal. P.: 6 HC.: 41 L.: 49 G.: 8

CREMA PARMENTIER
PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

18 509 Kcal. P.: 28 HC.: 35 L.: 32 G.: 9

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
CREAM OF HARICOT BEANS SOUP
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
GRILLED CHICKEN STEAK
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

19 711 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
GALLO SAN PEDRO REBOZADO
BATTERED FISH
FRUTA
FRUIT

20 616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 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
REPOLLO
CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

21 786 Kcal. P.: 14 HC.: 48 L.: 36 G.: 8

TALLARINES A LA BOLONESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)
PASTA BOLOGNESE (WITH TOMATO SAUCE AND MEAT)
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO Y BROTES
LETTUCE AND SPROUTS
FRUTA
FRUIT

24 569 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 36 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
CHICKEN PASTA SOUP
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25 719 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 34 G.: 7

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
YOGUR
YOGHURT

26 702 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 37 G.: 7

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

27 581 Kcal. P.: 22 HC.: 29 L.: 47 G.: 11

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

28

NO LECTIVO

NOTAS: **Legenda: 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.

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD

Skool
arest
Meraki

STOP
FOOD
WASTE
Program

FOOD
BANKS

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.**