

C. FUENLLANA

Marzo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

681 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 54 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON ACEITE DE ROMERO
GREEN BEANS WITH ROSEMARY OIL
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
YOGUR
YOGHURT

5

705 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 39 G.: 7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
TORTILLA DE CALABACÍN
COURGETTE OMELETTE
LECHUGA Y REMOLACHA
LETTUCE AND BEETROOT
FRUTA
FRUIT

6

736 Kcal. P.: 21 HC.: 33 L.: 42 G.: 14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
ALBÓNDIGAS CON GUIANTES, ZANAHORIA Y PATATAS CUADRO
MEATBALLS WITH PEAS, CARROTS AND DICED POTATOES
YOGUR
YOGHURT

7

613 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4

ESPAGUETIS CON TOMATE
SPAGHETTI WITH TOMATO SAUCE
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

10

702 Kcal. P.: 24 HC.: 39 L.: 32 G.: 7

LENTEJAS CON CALABAZA
LENTILS WITH PUMPKIN
ESTOFADO DE CERDO
PORK STEW
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

11

822 Kcal. P.: 13 HC.: 39 L.: 47 G.: 10

CODITOS CON SALSA BOLOÑESA
PASTA BOLOGNESE
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

12

497 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

CREMA DE CALABACÍN Y COLIFLOR
ZUCCHINI AND CAULIFLOWER CREAM
HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA
TURKEY BURGUR WITH CARAMELIZED ONION
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
FRUTA
FRUIT

13

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

14

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

ARROZ CON TOMATE
RICE WITH TOMATO SAUCE
SALMÓN AL LIMÓN
SALMON IN LEMON SAUCE
LECHUGA Y PEPINO
LETTUCE AND CUCUMBER
FRUTA
FRUIT

17

579 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 43 G.: 10

BRÓCOLI REHOGADO
BROCCOLI WITH OLIVE OIL
POLLO ASADO
ROAST CHICKEN
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

18

765 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 36 G.: 7

ESPAGUETIS CON PISTOMATE
PASTA WITH "PISTOMATE"
ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD
YOGUR
YOGHURT

19

749 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 6

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
VEGETABLES RICE
SAJONIA A LA GALLEGA
GALICIAN-STYLE SAXONY
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

20

739 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 53 G.: 10

GUIANTES CON JAMÓN
PEAS WITH HAM
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
LETTUCE, TOMATO AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

21

604 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
FISH SOUP WITH NOODLES
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

24

901 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12

LENTEJAS A LA JARDINERA
VEGETABLE LENTILS
ESCALOPINES DE LOMO TIERNO EN SALSA
PORK LOIN IN SAUCE
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

25

555 Kcal. P.: 23 HC.: 24 L.: 51 G.: 14

CREMA DE PUERRO, CEBOLLA Y PATATA
CREAM OF LEEK, ONION AND POTATO SOUP
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
LECHUGA, MAÍZ Y COL LOMBARDA
LETTUCE, CORN AND RED CABBAGE
YOGUR
YOGHURT

26

618 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 25 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
REPOLLO
CABBAGE
FRUTA
FRUIT

27

718 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
NAPOLITANA STYLE MACARONI
TORTILLA DE ATÚN
TUNA OMELETTE
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

28

757 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE LIMANDA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
ANDALUSIAN STYLE FISH (LIMANDA) FILLET
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

31

631 Kcal. P.: 19 HC.: 31 L.: 47 G.: 10

CREMA DE GUIANTES CON ACEITE DE HIERBABUENA
CREAM OF PEAS SOUP WITH MINT OIL
POLLO ASADO AL ORÉGANO
ROAST CHICKEN WITH OREGANO
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
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.**