

# C. FUENLLANA INFANTIL

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

683 Kcal. P.: 12 HC.: 51 L.: 35 G.: 7

**ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS**  
PAELLA WITH VEGETABLES  
**REVUELTO DE JAMÓN YORK**  
SCRAMBLED EGGS WITH HAM  
**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

828 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 48 G.: 14

**LENTEJAS CON CALABAZA**  
LENTILS WITH PUMPKIN  
**CINTA DE LOMO A LA PLANCHA**  
GRILLED PORK LOIN SLICES  
**LECHUGA Y TOMATE**  
LETTUCE AND TOMATO  
**FRUTA**  
FRUIT

11

897 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 10

**CODITOS CON SALSA BOLOÑESA**  
PASTA BOLOGNESE  
**TORTILLA DE PATATA**  
SPANISH OMELETTE  
**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 CAMELIZADA**  
TURKEY BURGUR WITH CAMELIZED 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](http://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

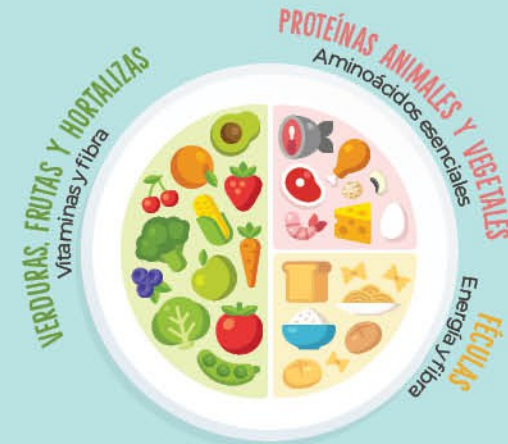
## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.**