

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

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 GUISANTES, 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 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

GUISANTES 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 GUISANTES, 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 GUISANTES 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.**