

C. FUENLLANA

Abril - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1671 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS CON JULIANA DE VERDURA WHITE BEANS WITH VEGETABLE JULIANA TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y BROTES LETTUCE AND MUNG YOGUR YOGHURT	2603 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 45 G.: 13 CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE PATATA ASADA ROAST POTATOES FRUTA FRUIT	3616 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	4729 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE ABADEJO A LA ANDALUZA ANDALUSIAN STYLE FISH TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN FRUTA FRUIT
7756 Kcal. P.: 13 HC.: 49 L.: 36 G.: 8 MACARRONES A LA NAPOLITANA NAPOLITANA STYLE MACARONI TORTILLA DE CALABACÍN COURGETTE OMELETTE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	8642 Kcal. P.: 26 HC.: 35 L.: 35 G.: 8 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA GRANNY'S STEWED LENTILS POLLO A LA CAZADORA CHICKEN CHASSEUR LECHUGA Y PIMIENTO ROJO LETTUCE AND RED PEPPER YOGUR YOGHURT	9611 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 47 G.: 7 CREMA DE VERDURAS VEGETABLE CREAM CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES LECHUGA LETTUCE FRUTA FRUIT	10721 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 12 ENGLISH DAY SOPA DE AVE CON PASTA CHICKEN PASTA SOUP EMPANADO CASERO DE MERLUZA HOME-MADE BREADED HAKE FILLET PATATAS CHIPS CHIPS YOGUR YOGHURT	11 NO LECTIVO
14 FESTIVO	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 FESTIVO
21 NO LECTIVO	22747 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 48 G.: 9 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT	23539 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 20 G.: 4 DÍA DEL LIBRO SOPA DE LETRAS PASTA LETTER SOUP GARBANZOS A LA BOLOÑESA CHICKPEA BOLOGNESE FRUTA FRUIT	24610 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 28 G.: 6 PAELLA DE VERDURAS PAELLA WITH VEGETABLES GALLO SAN PEDRO AL HORNO ROOSTED FISH PATATA PANADERA SLICED POTATOES YOGUR YOGHURT	25588 Kcal. P.: 14 HC.: 31 L.: 52 G.: 14 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN GREEN BEANS WITH HAM HAMBURGUESA MIXTA CON CEBOLLA POCHADA GRILLED MIXTE BURGER WITH ONION LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT
28708 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 10 LAZOS CON SALSA CARBONARA PASTA CARBONARA FILETE DE POLLO AL AJILLO GARLIC CHICKEN LECHUGA Y PEPINO LETTUCE AND CUCUMBER FRUTA FRUIT	29722 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON ACELGAS WHITE BEANS STEWED WITH CHARD TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OUVAS TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD YOGUR YOGHURT	30796 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 47 G.: 11 CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI HAMBURGUESA COMPLETA COMPLETE HAMBURGER PATATAS FRITAS FRENCH FRIES 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

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada para tus comidas: más frescos, más sabrosos y mejores para el planeta.



FRUTAS



Albaricoque
Brea
Cereza
Ciruela
Higo

Limón
Melocotón
Melón
Nectarina
Níspero

Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga
Ajo
Berenjena
Brócoli
Calabacín
Cebolla

Esparrago
verde
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde,
Lechuga

Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Rábano
Tomate
Zanahoria

Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Verduras cocinadas o ensalada
Carne
Pescado
Huevo
Fruta
Lácteos

PODEMOS CENAR:

Verduras cocinadas o ensalada
Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteos o Fruta
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

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS, PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.