

C. FUENLLANA INFANTIL

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

1 671 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'S

YOGUR
YOGHURT

7

756 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

14

FESTIVO

8

642 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

15

FESTIVO

2

603 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

9

615 Kcal. P.: 7 HC.: 44 L.: 46 G.: 7

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM

CROQUETAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES

LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO

FRUTA
FRUIT

16

FESTIVO

3

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

10

721 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

17

FESTIVO

4

729 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

11

NO LECTIVO

18

FESTIVO

21

NO LECTIVO

22

756 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 49 G.: 10

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW

TORTILLA ESPAÑOLA
SPANISH OMELETTE

LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES

YOGUR
YOGHURT

29

722 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON ACELGAS
WHITE BEANS STEWED WITH CHARD

TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
TOMATO, SWEETCORN AND OLIVE SALAD

YOGUR
YOGHURT

23

585 Kcal. P.: 15 HC.: 57 L.: 23 G.: 4

DÍA DEL LIBRO

SOPA DE LETRAS
PASTA LETTER SOUP

GARBANZOS A LA BOLONESA
CHICKPEA BOLOGNESE

PATATA PANADERA
SLICED POTATOES

FRUTA
FRUIT

30

796 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

24

564 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES

GALLO SAN PEDRO AL HORNO
ROOSTED FISH

YOGUR
YOGHURT

25

588 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

31

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

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:



in

@



NOTAS:

Empresa adherida al PLAN DE COLABORACIÓN PARA LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS Y OTRAS MEDIDAS 2020. Conforme al Real Decreto 1021/2022, nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. En caso de alergias o intolerancias, conforme al Reglamento 1169/2011 y el Real Decreto 126/2015, disponemos en cocina de la información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados. En caso de requerir un menú adaptado, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011 para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades."

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

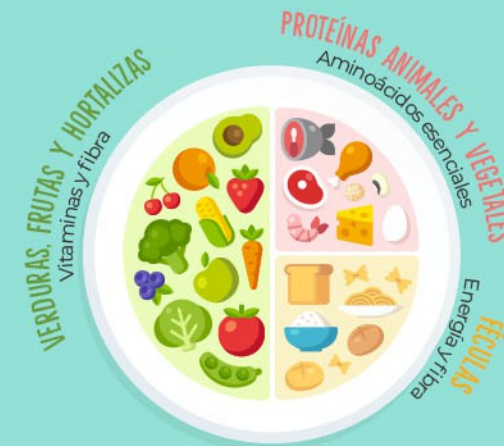
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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...

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

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