C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Abril - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	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 MUNGS* **YOGUR** *YOGHURT*	**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*	**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*	**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*
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*	**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*	**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*	**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*	**11** 853 Kcal. P.: 12 HC.: 40 L.: 46 G.: 14 **ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA** *VEGETABLES RICE* **CINTA DE LOMO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK LOIN SLICES* **LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA** *LETTUCE AND SHREDDED CARROT* **FRUTA** *FRUIT*
14 657 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 36 G.: 5 **ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA** *PASTA WITH TOMATO AND BASIL* **FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA** *GRILLED HAKE FILLET* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*	**15** 447 Kcal. P.: 22 HC.: 46 L.: 29 G.: 6 **CREMA PARMENTIER** *PARMENTIER CREAM (POTATOES AND ONION)* **FILETE DE POLLO A LA PLANCHA** *GRILLED CHICKEN STEAK* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 567 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 41 G.: 11 **SOPA DE ESTRELLAS** *PASTA STAR SOUP* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **YOGUR** *YOGHURT*	**17** **FESTIVO**	**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*	**23** 539 Kcal. P.: 16 HC.: 58 L.: 20 G.: 4 *DIA DEL LIBRO* **SOPA DE LETRAS** *PASTA LETTER SOUP* **GARBANZOS A LA BOLOÑESA** *CHICKPEA BOLOGNESE* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 610 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*	**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*
28 708 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*	**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*	**30** 504 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 41 G.: 9 **CREMA PARMENTIER DE PATATA CON ZANAHORIAS Y CALABACINES ASADOS** *POTATO PARMENTIER CREAM WITH ROASTED CARROTS AND ZUCCHINI* **FILETE DE CERDO A LA PLANCHA** *GRILLED PORK STEAK* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*		

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.**

aprende a comer sano.org

FISH REVOLUTION

6METE EL MUNDO

MENU BY SKOOL CHEF

GUARDIANES DE LA SALUD

Skool arest Meraki

STOP FOOD WASTE Program

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

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	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Sandía
Ciruela	Nectarina	
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Esparrago verde	Patata
Ajo	Espinacas	Pepino
Berenjena	Guisantes	Pimiento
Brócoli	Habas	Puerro
Calabacín	Judía verde,	Rábano
Cebolla	Lechuga	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

COMPASS GROUP | Scolarest

NOTAS:

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

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."