

C. FUENLLANA

Mayo - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
787 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6	706 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 15	797 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 10	616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7	655 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 5
LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW CROQUETAS DE POLLO HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS FRUTA FRUIT	JUDÍAS VERDES CON TOMATE GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA GRILLED MIXTE BURGER PATATAS FRITAS FRENCH FRIES YOGUR YOGHURT	ARROZ TRES DELICIAS CHINESE FRIED RICE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT	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	ESPAGUETIS GRATINADOS SPAGHETTI AU GRATIN MERLUZA EN SALSA VERDE HAKE IN GREEN SAUCE GUISANTES REHOGADOS PEAS WITH OLIVE OIL ZUMO DE NARANJA NATURAL ORANGE JUICE
12	13	14	15	16
648 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 14	791 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 13	846 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 44 G.: 8	694 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7	517 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 10
SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS PORK LOIN STEAK WITH FINE HERBS PATATA Y ZANAHORIA POTATO AND CARROT FRUTA FRUIT	ARROZ EN PAELLA CON POLLO PAELLA WITH CHICKEN HUEVOS REVUELTOS CON BACON SCRAMBLED EGGS WITH BACON LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES YOGUR YOGHURT	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO HARICOT BEANS WITH SAUSAGE SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT FRUTA FRUIT	ESPIRALES CON TOMATE Y ALBAHACA PASTA WITH TOMATO AND BASIL ABADEJO A LA MADRILEÑA MADRID STYLE POLLACK ENSALADA SAN ISIDRO SANT ISIDRO SALAD YOGUR YOGHURT	<u>DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE</u> CREMA DE ZANAHORIAS CREAM OF CARROTS SOUP POLLO ASADO A LA PROVENZAL CHICKEN ROASTED PROVENÇAL PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT
19	20	21	22	23
722 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12	558 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13	737 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7	616 Kcal. P.: 21 HC.: 46 L.: 29 G.: 7	1.187 Kcal. P.: 15 HC.: 53 L.: 30 G.: 6
MACARRONES CON CHORIZO MACARONI WITH SAUSAGE ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA MEATBALLS WITH VEGETABLES FRUTA FRUIT	CREMA DE BRÓCOLI CREAM OF BROCCOLI POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME TOMATE Y MAÍZ TOMATO AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA LENTIL AND CARROT STEW HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	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	ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE PATATA PANADERA SLICED POTATOES BIZCOCHO CASERO HOMEMADE CAKE
26	27	28	29	30
617 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8	816 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 7	709 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7	763 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 29 G.: 8	587 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 36 G.: 7
CREMA DE CALABACÍN CREAM OF COURGETTE SOUP HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CARAMELIZADA TURKEY BURGUER WITH CARAMELIZED ONION PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	ESPIRALES CON TOMATE PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE DADOS DE RAPE EMPANADOS BREADED FISH FILLET MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES YOGUR YOGHURT	PAELLA MIXTA PAELLA TORTILLA FRANCESA FRENCH OMELETTE ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN SOLOMILLO DE POLLO A LA FRANCESA FRENCH CHICKEN FILET COUS COUS COUS COUS HELADO ICE CREAM	SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS CROQUETTES AND MINI-PASTIES LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO 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

Espárrago
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.