

C. FUENLLANA INFANTIL 2 AÑOS

Mayo - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

1

2

FESTIVO

FESTIVO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



5 787 Kcal. P.: 13 HC.: 44 L.: 38 G.: 6

LENTEJAS ESTOFADAS
LENTIL STEW
CROQUETAS DE POLLO
HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES
LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA
LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS
FRUTA
FRUIT

6 706 Kcal. P.: 14 HC.: 27 L.: 57 G.: 15

JUDIÁS VERDES CON TOMATE
GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
GRILLED MIXTE BURGER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
YOGUR
YOGHURT

7 797 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 39 G.: 10

ARROZ TRES DELICIAS
CHINESE FRIED RICE
TORTILLA DE PATATA
SPANISH OMELETTE
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
YOGUR
YOGHURT

8 616 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

9 655 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 28 G.: 5

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

12 552 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
LOMO DE SAJONIA
PORK LOIN SAJONIA STYLE
PATATA Y ZANAHORIA
POTATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

13 791 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 48 G.: 13

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
PAELLA WITH CHICKEN
HUEVOS REVUELTOS CON BACON
SCRAMBLED EGGS WITH BACON
LECHUGA Y OLIVAS
LETTUCE AND OLIVES
YOGUR
YOGHURT

14 846 Kcal. P.: 11 HC.: 39 L.: 44 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
HARICOT BEANS WITH SAUSAGE
SAN JACOBO DE PAVO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO"
TOMATE Y ZANAHORIA
TOMATO AND CARROT
FRUTA
FRUIT

15 694 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7

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

16 517 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 40 G.: 10

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
CREMA DE ZANAHORIAS
CREAM OF CARROTS SOUP
POLLO ASADO A LA PROVENZAL
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL
PATATAS DADO
DICED POTATOES
FRUTA
FRUIT

19 722 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 12

MACARRONES CON CHORIZO
MACARONI WITH SAUSAGE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
MEATBALLS WITH VEGETABLES
FRUTA
FRUIT

20 558 Kcal. P.: 23 HC.: 25 L.: 50 G.: 13

CREMA DE BRÓCOLI
CREAM OF BROCCOLI
POLLO ASADO CON TOMILLO
ROAST CHICKEN WITH THYME
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
YOGUR
YOGHURT

21 737 Kcal. P.: 14 HC.: 39 L.: 43 G.: 7

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
LENTIL AND CARROT STEW
HUEVOS FRITOS
FRIED EGGS
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

22 616 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

23 1.173 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 30 G.: 6

ARROZ A LA CAZUELA CON VERDURAS
RICE WITH VEGETABLES
FILETE DE ABADEJO A LA ANDALUZA
ANDALUSIAN STYLE FISH FILLET
PATATA PANADERA
SLICED POTATOES
BIZCOCHO CASERO
HOMEMADE CAKE

26 614 Kcal. P.: 13 HC.: 37 L.: 47 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN
CREAM OF COURGETTE SOUP
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
GRILLED TURKEY BURGUER
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

27 816 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 34 G.: 7

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
DADOS DE RAPE EMPANADOS
BREADED TURKEY BURGUER
MENESTRA DE VERDURAS
MIXED VEGETABLES
YOGUR
YOGHURT

28 709 Kcal. P.: 14 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

PAELLA MIXTA
PAELLA
TORTILLA FRANCESA
FRENCH OMELETTE
ENSALADA VERDE
GREEN SALAD
FRUTA
FRUIT

29 763 Kcal. P.: 22 HC.: 43 L.: 29 G.: 8

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

30 587 Kcal. P.: 8 HC.: 53 L.: 36 G.: 7

SOPA DE ESTRELLAS
PASTA STAR SOUP
CROQUETAS Y MINIEMPANADILLAS
CROQUETTES AND MINI-PASTIES
LECHUGA Y TOMATE
LETTUCE AND TOMATO
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.

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.

NOTAS:

