

C. FUENLLANA

Junio - 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 781 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE HUEVOS FRITOS FRIED EGGS PATATAS FRITAS FRENCH FRIES FRUTA FRUIT	3 695 Kcal. P.: 27 HC.: 18 L.: 54 G.: 14 CREMA DE CALABACIN CON ACEITE DE ALBAHACA COURGETTE CREAM WITH BASIL OIL POLLO ASADO ROAST CHICKEN LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES YOGUR YOGHURT	4 750 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 7 ESPIRALES A LA CARBONARA PASTA SPIRALS CARBONARA FILETE DE ABADEJO EMPANADO BREADED FISH FILLET LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	5 637 Kcal. P.: 15 HC.: 34 L.: 49 G.: 16 ENSALADA CAMPERA COUNTRY SALAD ALBÓNDIGAS EN SALSA MEATBALLS WITH SAUCE HELADO ICE CREAM	6 758 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 6 LENTEJAS ESTOFADAS LENTIL STEW CROQUETAS DE JAMÓN HAM CROQUETTES TOMATE Y ZANAHORIA TOMATO AND CARROT ZUMO DE NARANJA NATURAL ORANGE JUICE
9 871 Kcal. P.: 15 HC.: 37 L.: 47 G.: 13 PAELLA MIXTA PAELLA FILETE DE AGUJA A LA PLANCHA GRILLED PORK STEAK ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	10 745 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 10 GARBANZOS A LA BOLONESA CHICKPEA BOLOGNESE TORTILLA DE PATATA SPANISH OMELETTE LECHUGA Y MAÍZ LETTUCE AND SWEETCORN YOGUR YOGHURT	11 684 Kcal. P.: 16 HC.: 50 L.: 32 G.: 6 MACARRONES A LA ITALIANA ITALIAN MACARONI HAMBURGUESA DE PAVO Y CEBOLLA CAMELIZADA TURKEY BURGUER WITH CAMELIZED ONION ENSALADA VERDE GREEN SALAD FRUTA FRUIT	12 571 Kcal. P.: 19 HC.: 26 L.: 53 G.: 11 CREMA DE PUERRO Y PATATA CREAM OF LEEK AND POTATO SOUP SALMÓN A LA NARANJA SALMON IN ORANGE SAUCE LECHUGA Y OLIVAS LETTUCE AND OLIVES HELADO ICE CREAM	13 745 Kcal. P.: 27 HC.: 33 L.: 35 G.: 9 ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA WHITE BEANS STEWED WITH PUMPKIN POLLO ASADO CON TOMILLO ROAST CHICKEN WITH THYME PATATAS DADO DICED POTATOES FRUTA FRUIT
16 648 Kcal. P.: 12 HC.: 54 L.: 32 G.: 7 ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE REVUELTO CAMPERO (CHORIZO Y PATATA) SCRAMBLED EGGS (CHORIZO AND POTATO) FRUTA FRUIT	17 747 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 7 ENSALADA DE PASTA TROPICAL CON SALSA ROSA TROPICAL PASTA SALAD WITH COCKTAIL SAUCE MERLUZA REBOZADA BREADED HAKE FISH LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO YOGUR YOGHURT	18 690 Kcal. P.: 7 HC.: 39 L.: 50 G.: 8 MENESTRA DE VERDURAS MIXED VEGETABLES SAN JACOBO DE PAVO TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" LECHUGA Y TOMATE LETTUCE AND TOMATO FRUTA FRUIT	19 425 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 36 G.: 7 CREMA DE CALABAZA CREAM OF PUMPKIN SOUP SOLOMILLO DE POLLO EN SALSA DE MOSTAZA CHICKEN TENDERLOIN IN MUSTARD SAUCE LECHUGA Y CEBOLLA LETTUCE AND ONION FRUTA FRUIT	20 699 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 46 G.: 10 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO SOPA DE ESTRELLAS PASTA STAR SOUP PIZZA CON CARNE Y MOZZARELLA PIZZA WITH MEAT AND MOZZARELLA HELADO ICE CREAM

aprende
acomer
sano.org



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

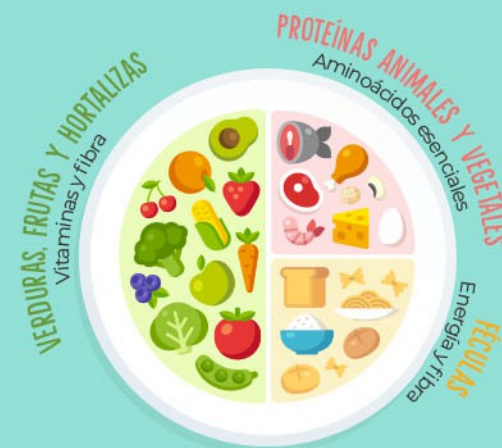
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.