

COLEGIO FUENTEBLANCA 1 a 3 años

Junio/Julio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

24 519 Kcal. P.: 11 HC.: 63 L.: 25 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

1 600 Kcal. P.: 14 HC.: 45 L.: 38 G.: 12

SOPA DE AVE CON PASTA
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS DADO
FRUTA

8 717 Kcal. P.: 12 HC.: 27 L.: 60 G.: 20

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE NATURAL
HELADO

15 630 Kcal. P.: 9 HC.: 44 L.: 44 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
PIZZA
FRUTA

22 722 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

PAELLA DE VERDURAS
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA

29 519 Kcal. P.: 11 HC.: 63 L.: 25 G.: 5

ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

25 668 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

2 723 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 38 G.: 10

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

9 745 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 36 G.: 9

MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO
POLLO AL AJILLO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA

16 820 Kcal. P.: 9 HC.: 49 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
ENSALADA MIXTA
FRUTA

23 592 Kcal. P.: 16 HC.: 29 L.: 54 G.: 16

CREMA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

30 668 Kcal. P.: 16 HC.: 42 L.: 40 G.: 10

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HUEVOS REVUELTOS
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
YOGUR

26 730 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 49 G.: 16

HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

3 722 Kcal. P.: 23 HC.: 32 L.: 39 G.: 10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
POLLO ASADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

10 796 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 42 G.: 7

GARBANZOS ESTOFADOS
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
TOMATE ALIÑADO Y JUDÍA BROTE
YOGUR

17 826 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 36 G.: 9

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
SALMÓN A LA NARANJA
GUISANTES
HELADO

24 708 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 7

SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

31 730 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 49 G.: 16

HAMBURGUESA COMPLETA
PATATAS FRITAS
HELADO

27 620 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 13

CREMA DE CALABACÍN
LASAÑA DE CARNE Y BECHAMEL CASERA
HELADO

4 777 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 7

ENSALADA DE PASTA
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA

11 602 Kcal. P.: 14 HC.: 30 L.: 54 G.: 12

GUISADO DE ALBÓNDIGAS
PATATAS FRITAS
ENSALADA VERDE
FRUTA

18 594 Kcal. P.: 14 HC.: 38 L.: 46 G.: 15

SOPA DE FIDEOS
LOMO DE CERDO AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA

25 552 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 37 G.: 11

ENSALADA CAMPERA
ABADEJO CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE
HELADO

28 623 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 42 G.: 10

ENSALADA CAMPERA
POLLO AL LIMÓN
TOMATE NATURAL
FRUTA

5 680 Kcal. P.: 14 HC.: 28 L.: 56 G.: 18

CREMA DE VERDURAS
BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS
TOMATE AL HORNO GRATINADO
HELADO

12 779 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 44 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y TOMATE
YOGUR

19 800 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 40 G.: 7

LENTEJAS CON ARROZ
FILETE DE POLLO EMPANADO
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

26 836 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 6

MACARRONES A LA ITALIANA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 689 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 42 G.: 10 Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

Scolarest

Una experiencia **gastronómica,**

SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



www.scolarest.es

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:



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

Consume productos de temporada para la elaboración del menú.



Albaricoque
Breva
Cereza
Ciruela

FRUTAS

Fresa
Higo
Limón
Melocotón
Melón



Nectarina
Níspero
Paraguaya
Pera
Sandía

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Berenjena
Brócoli
Calabacín

Cebolla
Espárrago
Espinacas
Guisantes
Habas
Judía verde

Lechuga
Patata
Pepino
Pimiento
Puerro
Tomate
Zanahoria



CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar o construir una cena saludable es a través del plato saludable

→ **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.