

COLEGIO FUENTEBLANCA 1 a 3 años

Abril - 2025

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 666 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 39 G.: 10

LECHUGA Y BROTES
GUISO DE ARROZ Y HABICHUELAS
TORTILLA DE PATATA
YOGUR NATURAL

2 383 Kcal. P.: 25 HC.: 41 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, COLIFLOR)
DADOS DE RAPE A LA MARINERA
FRUTA

3 565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA VERDE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

4 649 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 5

TOMATE Y MAÍZ
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

7 815 Kcal. P.: 16 HC.: 43 L.: 39 G.: 8

LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
BOQUERONES A LA ANDALUZA
FRUTA

8 644 Kcal. P.: 23 HC.: 40 L.: 31 G.: 6

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA
POLLO A LA CAZADORA
FRUTA

9 632 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 45 G.: 7

EL CALOR DEL SUR (ANDALUCÍA)
TOMATE ALIÑADO
TOSTA DE ALBORONIA GADITANA CON
MEMBRILLO DULCE
CUAJADERA DE SEPIA ALMERIENSE
FRUTA

10 569 Kcal. P.: 14 HC.: 60 L.: 24 G.: 4

ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA,
HUEVO, TOMATE Y JAMÓN YORK
ARROZ DEL SENYORET
FRUTA

11 551 Kcal. P.: 26 HC.: 38 L.: 33 G.: 7

ENSALADA ILUSTRADA
SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS
BACALAO AL HORNO CON TOMATE
YOGUR NATURAL

14 531 Kcal. P.: 12 HC.: 43 L.: 23 G.: 4

ENSALADA CON BROTES Y
ZANAHORIA
ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
FRUTA

15 507 Kcal. P.: 20 HC.: 42 L.: 33 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
LENTEJAS CASERAS ESTOFADAS CON
CHORIZO Y VERDURITAS
YOGUR NATURAL

16 548 Kcal. P.: 12 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (TOMATE NATURAL Y
CARNE PICADA)
FRUTA

17
FESTIVO

18
FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23 411 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 39 G.: 6

LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
CREMA DE VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA

24 565 Kcal. P.: 17 HC.: 54 L.: 25 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

25 498 Kcal. P.: 14 HC.: 58 L.: 27 G.: 7

ENSALADA VERDE
PAELLA DE PESCADO
YOGUR NATURAL

28 792 Kcal. P.: 24 HC.: 22 L.: 53 G.: 10

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
HUEVO DURO, ATÚN Y AGUACATE
ASADO DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA

29 567 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 8

MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA
SOPA DE PESCADO
HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y
JAMON SERRANO
FRUTA

30 590 Kcal. P.: 24 HC.: 45 L.: 25 G.: 4

LECHUGA Y CEBOLLA
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS
GALLO SAN PEDRO A LA NARANJA
FRUTA

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 582 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 7. 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 (Integral los martes y los jueves) 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

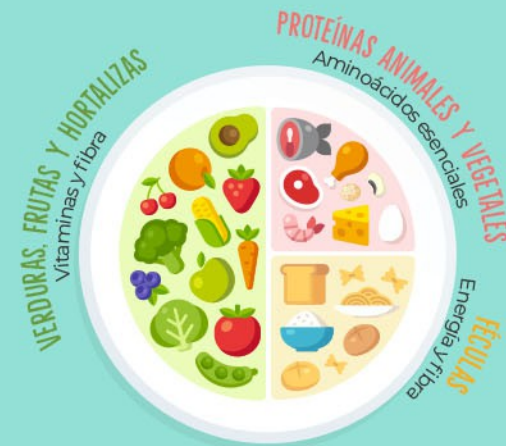
Fuente: calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

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.