

C. VALVERDE - Infantil

Junio - 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 713 Kcal. P.: 15 HC.: 44 L.: 39 G.: 10

ESPIRALES CON TOMATE
PASTA SPIRALS WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE QUESO
CHEESE OMELETTE
LECHUGA
LETTUCE
FRUTA
FRUIT

4 619 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 29 G.: 9

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUI SANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS)
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
HELADO
ICE CREAM

5 526 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 14

BRÓCOLI CON PATATAS
BROCCOLI WITH POTATOES
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
GRILLED BEEF BURGER
FRUTA
FRUIT

6 564 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 10

CREMA DE PUERROS
CREAM OF LEEK SOUP
POLLO AL AJILLO
GARLIC CHICKEN
TOMATE Y MAÍZ
TOMATO AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

7 802 Kcal. P.: 11 HC.: 40 L.: 44 G.: 7

LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)
LENTILS WITH VEGETABLES (ONION AND PEPPER)
EMPANADO DE PAVO Y QUESO
BREADED TURKEY AND CHEESE
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
FRUTA
FRUIT

10 629 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 28 G.: 6

PAELLA DE VERDURAS
PAELLA WITH VEGETABLES
LOMO ADOBADO AL HORNO
BAKED MARINATED PORK LOIN
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
LETTUCE AND SHREDDED CARROT
FRUTA
FRUIT

11 753 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 47 G.: 12

CREMA DE LEGUMBRES (ALUBIAS)
CREAM OF LEGUME (BEANS) SOUP
TORTILLA DE PATATAS Y PIMIENTOS
POTATO AND PEPPER OMELET
LECHUGA
LETTUCE
HELADO
ICE CREAM

12 637 Kcal. P.: 8 HC.: 48 L.: 42 G.: 6

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
CREAM OF COURGETTE WITH CROUTONS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
HAM CROQUETTES
LECHUGA Y MAÍZ
LETTUCE AND SWEETCORN
FRUTA
FRUIT

13 753 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 37 G.: 7

ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA
WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL
FILETE DE ABADEJO ENHARINADO
FLOURED FISH FILLET
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

14 532 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
POLLO ASADO A LA PROVENÇAL CON MANZANA
CHICKEN ROASTED PROVENÇAL WITH APPLE
FRUTA
FRUIT

17 595 Kcal. P.: 14 HC.: 56 L.: 28 G.: 4

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
RICE WITH TOMATO AND ONION
FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
HAKE FILLET WITH GARLIC MOUSSELINE
LECHUGA Y JUDIA BROTE
LETTUCE AND MUNG BEAN
FRUTA
FRUIT

18 665 Kcal. P.: 19 HC.: 30 L.: 48 G.: 10

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN
GREEN BEANS WITH HAM
POLLO ASADO AL ESTILO CAJUN
CAJUN ROASTED CHICKEN
PATATAS FRITAS
FRENCH FRIES
FRUTA
FRUIT

19 779 Kcal. P.: 12 HC.: 45 L.: 41 G.: 7

PASTA CON TOMATE
PASTA WITH TOMATO SAUCE
TORTILLA DE PATATAS
SPANISH OMELETTE
TOMATE ALIÑADO
TOMATO
FRUTA
FRUIT

20 590 Kcal. P.: 10 HC.: 40 L.: 47 G.: 10

CREMA DE VERDURAS
VEGETABLE CREAM
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO
TURKEY & CHEESE "SAN JACOBO" OF BAKED
LECHUGA Y CEBOLLA
LETTUCE AND ONION
YOGUR
YOGHURT

21
COMIDA FIN DE CURSO

aprende
acomer
sano.org



FISH
REVOLUTION



GUARDIANES
DE LA SALUD



Grow
FOOD
BANKS

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

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

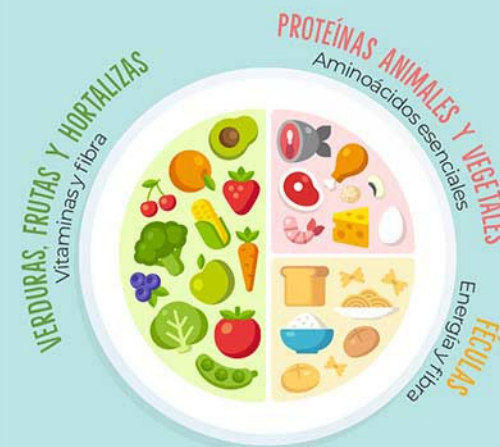


CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

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.