

COLEGIO FUENTEBLANCA

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

FESTIVO

15

FESTIVO

16

FESTIVO

17

FESTIVO

18

FESTIVO

21

FESTIVO

22

FESTIVO

23

FESTIVO

24

FESTIVO

25

FESTIVO

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



GUARDIANES
DE LA SALUD



FOOD
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 618 Kcal. P.: 19 HC.: 42 L.: 35 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.

NOTAS:

