COLEGIO FUENTEBLANCA 1 a 3 años

Noviembre - 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 **FESTIVO**	**2** 942 Kcal. P.: 16 HC.: 31 L.: 52 G.: 16 MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA ESPIRALES CON TOMATE Y BACON HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	**3** 701 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 13 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ CREMA DE PUERROS Y EMENTAL CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO FRUTA	**4** 740 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 35 G.: 6 LECHUGA Y PEPINO PAELLA VALENCIANA PALOMETA AL HORNO EN MOJO CANARIO (VERDE) FRUTA	**5** 675 Kcal. P.: 21 HC.: 35 L.: 39 G.: 9 TOMATE Y OLIVAS LENTEJAS CON VERDURAS HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y JAMON SERRANO YOGUR
8 682 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 44 G.: 11 TOMATE EN DADOS CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO FRUTA	**9** 587 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 33 G.: 8 ENSALADA COMPLETA CON ACEITUNAS, HUEVO DURO Y ATÚN FIDEUÁ DE CARNE YOGUR	**10** 603 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 52 G.: 14 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y PEPINO CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO FRUTA	**11** 525 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 6 ENSALADA VERDE SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	**12** 791 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 42 G.: 8 *RECETA FISH REVOLUTION* ENSALADA DE PEPINO ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS GALLO SAN PEDRO AL HORNO ENCEBOLLADO CON OLIVAS YOGUR
15 789 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 39 G.: 5 LECHUGA Y MAÍZ GARBANZOS ESTOFADOS CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO FRUTA	**16** 633 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 34 G.: 8 ENSALADA DE TOMATE CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA FRIJOLES IBÉRICOS (ALUBIA PINTA CON CARNE PICADA Y JAMÓN) YOGUR	**17** 506 Kcal. P.: 19 HC.: 33 L.: 47 G.: 14 *MAR DE TASMANIA: NUEVA ZELANDA* ENSALADA DE COL KIHU PARAOA HUPA (SOPA MAORÍ DE FIDEOS Y VERDURA) HANGI MAORÍ (CERDO ASADO CON VERDURAS) PASTEL DE KIWI	**18** 686 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 42 G.: 11 LECHUGA Y TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE QUESO FRUTA	**19** 643 Kcal. P.: 19 HC.: 44 L.: 36 G.: 8 LECHUGA Y OLIVAS MACARRONES A LA NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO YOGUR
22 561 Kcal. P.: 11 HC.: 62 L.: 25 G.: 6 ENSALADA DE QUESO ARROZ ABANDA FRUTA	**23** 597 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 39 G.: 10 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA ALUBIAS BLANCAS CON PUERRO Y SALSA DE CÚRCUMA TORTILLA DE CALABACÍN YOGUR	**24** 659 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 30 G.: 6 *JORNADA FISH REVOLUTION* LECHUGA Y CEBOLLA ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO RALLADO RUSTIDERA DE MERLUZA CON PATATA MARINA FRUTA	**25** 528 Kcal. P.: 19 HC.: 52 L.: 26 G.: 6 ENSALADA DE BROTES SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO FRUTA	**26** 674 Kcal. P.: 25 HC.: 25 L.: 48 G.: 13 TOMATE EN DADOS CREMA DE CALABAZA, ROMERO Y NARANJA POLLO ASADO CON TOMILLO YOGUR
29 741 Kcal. P.: 16 HC.: 39 L.: 40 G.: 7 ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS FRUTA	**30** 633 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 55 G.: 18 ENSALADA COMPLETA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA YOGUR			

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 662 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 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

¡Te damos la bienvenida a nuestro comedor escolar seguro!

Comienza con un buen **DESAYUNO**

Pan, cereales o derivados

Leche o derivados

Fruta fresca y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD

Si hemos comido:		Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	→	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	→	Cereales o féculas
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne magra o huevo
Huevo	→	Pescado o carne magra
Fruta	→	Lácteos o fruta
Lácteos	→	Fruta

1 Estamos preparados para garantizar la seguridad de los niños y niñas en el aula-comedor.

2 Desarrollamos e implantamos nuestros Protocolos de Seguridad y Prevención, verificados por Bureau Veritas Certification.

3 El bienestar de todas las familias es nuestra prioridad.

Notas

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest